



భగవాన్
శ్రీ సత్య సాయి బాబా వారి
దివ్య ఆశీస్సులతో

- * సత్య ధర్మ శాంతి ప్రేమ మార్గాల ద్వారా మానవుడు మాధవుడు కావాలి
- * సర్వమత సమన్వయమే పరమాత్ముని ప్రేమస్వరూపం
దేవుడు ఒక్కడే - భిన్న మతముల భిన్న రూపములు అయినవే
- * అధ్యాత్మిక తత్వమునకు నిస్వార్థ సేవకు ఆధారమగునవి సత్య ధర్మ శాంతి ప్రేమలే
- * ధర్మ అర్థ కామ మోక్షములు మానవులందరికి చతుర్విధ సాంప్రదాయములు
- * నిరవధిక ధ్యానము - కష్ట నష్టములను దుఃఖములను విచారములను భయభ్రాంతులను దూరం చేయును సుఖము సంతోషముల ద్వారా ఆరోగ్యమును చేకూర్చును
- * చేతులు పవిత్ర కర్మల యందు లోపల ఈశ్వరస్మరణ, బయట స్వధర్మా చరణ మనస్సున వికర్మ నిత్య కార్యక్రమములు కావలెను
- * నిరాడంబరత్వం - శాశ్వత గౌరవం
- * మానవుల పవిత్రత ఆదర్శాలను బాల బాలికలకు బోధించుట ఈ నాడు అవసరము
- * సుసంస్కారాల్ని సద్వినియోగ పరచుకోవాలి
- * ఇటువంటివే రోగ నివారణోపాయాలు

రేకి

(విశ్వవ్యాపిత దివ్యశక్తి- చికిత్సా విధానం)

రేకి మాస్టర్, యోగి, డాక్టర్: యం. గంగారావు (యం జి ఆర్)

యం బి బి ఎస్, డి ఓ ఎం ఎస్ హెచ్ యం డి ఎస్ డి ఎస్ సి డి ఎస్ ఎం డి (ఆర్కె)

డిప్లమా (యోగ) డాక్టర్ ఆఫ్ చీకాంగ్ అండ్ బయోథెరఫీ

శ్రీ గోపాల్ పబ్లికేషన్స్

3-3-860, ఆర్యసమాజ్ ఎదురు వీధి, కాచిగూడా,

హైదరాబాదు - 500 027.

REIKI - WORLD POPULAR THERAPY
BY Dr. M. GANGA RAO

(c) With Writer

First Edition - 1998

SGP First Edition - Aug. 1999

Cover Design
SRINIVAS GADIYARAM

Price :
Rs. 40/-

610
9070 -- 38

Acc. No. 5216

For Copies :

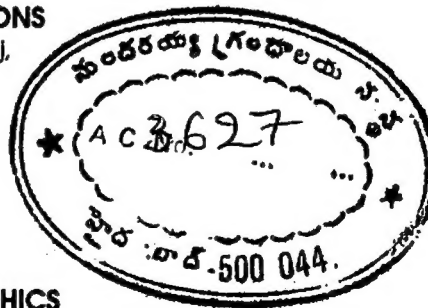
SRI JAYALAKSHMI PUBLICATIONS

Plot No. 97 & 98C, Opp. K.P.H.B.,
Near Sivaparvati Theatre,
Kukatpally, Hyderabad - 500 072.
Phone : 3050986

Distributors :

SRI GOPAL PUBLICATIONS

Opp. Lane to Aryasamaj,
Kachiguda 'X' Roads,
Hyderabad - 500 027.
Phone : 4658101



Printed at :

SREE KALANJALI GRAPHICS
Narayanaguda, HYDERABAD.

కృతజ్ఞతలు

మొట్టమొదటిసారిగా ఇటువంటి పుస్తకము ప్రచురించడం గనుక ఎంతోమంది సహకారము సలహాలు అభిప్రాయాలు పొందాల్సివచ్చింది వాళ్లందరకు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు

ప్రప్రథమంగా నా రేకి గ్రేండ్ మాస్టర్ గౌరవనీయులు శ్రీ పి డి పటేల్ అహ్మదాబాద్ గార్కితదువరి ఎంతో కరుణతో, నాయందు గల అభిమానముతో నాకు రేకి మాస్టర్ శిక్షణ ఇచ్చి ఈ మహత్తర శక్తిని నాకు ప్రసాదించిన రేకి గ్రేండ్ మాస్టర్ శ్రీమతి ఆకెళ్ళ ఉమారామన్ కొవ్వరు గార్కి ప్రత్యేక కృతజ్ఞత అభివందనలు తెలియచేసుకొంటున్నాను

ఈ పుస్తకానికి సంబంధించిన బొమ్మలు వేసి సహాయము చేసిన డా శ్రీ నంబూరి నాగేశ్వరరావు, తణుకు గార్కి కూడా హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు దీని ఎడిటింగుకు విలువైన సలహా సహకారాలు అందించిన ప్రముఖ రచయిత డా వేదగిరి రాంబాబుగారికి హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు అన్ని విషయాలలో ఎంతో ఓర్పుతో నాకు సహరించిన నా సతీమణి శ్రీమతి సుబ్బలక్ష్మికి ప్రత్యేక ప్రేమ పూర్వక కృతజ్ఞతలు ఇంకా మా కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు మిత్రులు శ్రేయోభిలాషులు అందరికీ కృతజ్ఞతావందనాలు

-డా యం గంగారావు

విషయసూచిక

1	ఉపోద్ఘాతము	1-2
2	విశ్వము	3-4
3	ఆరోగ్యం అంటే ?	5-6
4	మానవునిలోని ముఖ్యాంశాలు	7-10
5	రేకి అంటే ?	11-13
6	రేకి కథ	13-19
7	రేకి శిక్షణ - మొదటి దశ	20-21
8	రెండవ దశ శిక్షణ	22-00
9	మూడవ దశ శిక్షణ	23-25
10	మూలాధారచక్రము	26-30
11	స్వాధిష్ఠాన చక్రము	31-35
12	మణిపురచక్రము	36-40
13	అనాహత చక్రము	41-45
14	విశుద్ధ చక్రము	46-49
15	ఆజ్ఞాచక్రము	50-56
16	సహస్రారము	57-60
17	ఆర - జీవనజ్యోతి వలయము	63-67
18	ప్రాణ శక్తి - కాంతి చక్రము	76-78
19	స్థిరత్వము - బంగారు బంతి ధ్యానం	78-00
20	రేకిశక్తి ఇతర ప్రయోజనములు	92-94

అంకితము



(తల్లిదండ్రులు పూజ్యశ్రీ స్వర్ణీయ ముగ్గుళ్ళ వెంకన్న,
స్వర్ణీయ శ్రీమతి బాపనమ్మ గారు)

అలసట ఎరుగని కర్తయోగులు, పనినే పరమార్థముగా పలికిన
ప్రసన్నవదనులు, ధర్మములను దర్శనమిచ్చిన ఆదర్శదంపతులు,
క్రమశిక్షణే కాంతిగా వెలుగొందిన కార్యశీలులు, సర్వజన హితవు
లందుకొన్న సర్వజ్ఞులు, అమృత హృదయులు, నా తల్లిదండ్రులకు
భక్తిప్రేమ పూర్వకముగా అంకితము

ముందు మాటలు



ప్రతివాళ్ళలోను చిన్నప్పటి నుంచి కొన్ని అలవాట్లు ఉంటాయి ఈ అలవాట్లు మనసా-
(అలోచనలు లేక భావాలకు సంబంధించినవి)
వాచా (మాటలకు సంబంధించినవి) కర్మణ (చేసే
పనులకు సంబంధించినవి) గా ఉంటాయి

వీటిని పురస్కరించుకొని ప్రతి వ్యక్తిలోనూ
శరీర ప్రాణశక్తి తరంగవ్యవస్థ రూపొందుతూ
ఉంటుంది దీనికి అనుగుణంగానే విషయ
వాసనలు పూర్వజన్మ వాసనలు ఎర్పడుతూ
ఉంటాయి పూర్వజన్మ వాసనలు ప్రాచీన
వాసనలకు అనుగుణమైన మనసా వాచా కర్మణా

త్రికరణ వ్యవస్థ రూపొందుతూ అనుభవము కల్గుతూ ఉంటుంది ఈ అనుభవాలే రాబోయే జీవితాన్ని
తీర్చిదిద్దుతూ ఉంటాయి అందుకే త్రికరణ శుద్ధి ప్రథమ సిద్ధాంతము

చిన్నప్పటి నుండి తల్లిదండ్రులు అధ్యాపకులు పిల్లల క్రమశిక్షణ విషయమై బాధ్యతతో
శ్రద్ధ వహిస్తూ వారిలో మంచి పునాదులు నెలకొల్పగల్గటం రెండవ సిద్ధాంతం ఈ దశలో ఎర్పడిన
త్రికరణాల ప్రభావము జీవితమంతా ఉంటుంది ఎంత తెలివి తేటలు జ్ఞానము విద్యలు
మెరుగుచేడుతున్నప్పటికీ ముందుగా ఎర్పడిన వాసనల ప్రభావాలను తప్పించుకోవడం
మాత్రం అతికష్టతరం అనేది మూడవ సిద్ధాంతము అందుకే అన్నారు

యత్ భావమ్ తత్ భవతి

సత్ భావమ్ సత్ భవతి

యత్ వాక్ - తత్ కర్మ

యత్ కర్మ తత్ ఫలితం

వీటికి అనుగుణమైన ప్రాణశక్తి వ్యవస్థ ఎర్పడుతూ ఉంటుంది ఒకరి ఆలోచనలు భాష
మాటలు చేతలు భూమి మీద మరి ఎ ఇతర వ్యక్తిలోను ఉండవు కనుక ఎవరి ప్రాణశక్తి వ్యవస్థ వారికే
పరిమితమైన వ్యక్తిగత ప్రాణశక్తి ప్రమాణము రూపొందుతూ ఉంటుంది ఎవరి వేలిముద్ర వారికే
పరిమితమవడానికి ఇదే కారణంగా భావించుకోవాలి అందుకే శరీరం అన్ని భాగాలలోను, కణాలలోను
ద్రవాలలోను ఈ ప్రాణశక్తి తరంగాలే నెలకొల్పుబడుతూ ఉంటాయి ప్రాణశక్తి కేంద్రాలైన చక్రాల
వ్యవస్థకు కూడ ఈ త్రికరణములే ఆధారంగా ఉంటాయి ఆరోగ్యానికి కూడ ఇవే ఆధారం అనేది
మరొక ముఖ్య సిద్ధాంతం

అందుకే అందరూ నేర్చుకోవాలి మంచి విషయాలు చిన్నప్పటినుండి నిత్యము అచరణలో
పెడుతూ ఉండాలి నిత్యసాధనలేనిదే సత్ఫలితాలు లభించటం అసాధ్యం అనేది అతిముఖ్య
సిద్ధాంతంగా అర్థం చేసుకోవాలి

ప్రతివాళ్ళలోను ఎవో కొన్ని లోటులు త్రికరణాలలో పొరపాటు ఉండటం సహజం కనుక
వీటి ప్రభావాలు ఆరోగ్యంపై పడకుండా ఉండటానికి గాను అందరికీ ఉపయోగపడుతుంది ఈ
నూతన రేకి ప్రక్రియ సాధన అందుకు సరైన అవగాహన కలిగించడానికి ఈ చిన్న పుస్తకం చదవండి

- డా గంగారావు

ఉపోద్ఘాతము

“జంతూనాం నరజన్మదుర్లభం” అనేది ఆర్యోక్తి. ఉత్పన్నమైన మానవ జన్మను సార్థకము చేసుకోవడానికి ‘ధర్మార్థకామ మోక్షాణాం ఆరోగ్య మూలముత్తమమ్’ అన్నారు.

ఆరోగ్యము కాపాడుకోవడానికి, అనారోగ్యము నుండి సత్వరంగా స్వస్థత పొందటానికి కొన్ని ముఖ్య విషయాలు అవగాహన చేసుకోవడం అవసరం.

1. ఆరోగ్యమంటే ఏమిటి?
2. అనారోగ్యమంటే ఏమిటి?
3. ఆరోగ్యము-అనారోగ్యముగా మారటానికి మూల కారణాలు ఏవి?
4. విశ్వము -ప్రకృతి-ప్రాకృతిక జీవులు వీటి అవినాభావ సబంధం ఏమిటి?
5. మానవునిలో ఉన్న అంశాలు- వాటి ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?
6. రేకి అంటే ఏమిటి? రేకి చరిత్ర, రేకి సిద్ధాంతాలు రేకి ప్రక్రియలు, ఆచరించు

విధానాలు, రేకి శిక్షణ, రేకి వివిధంగా పనిచేస్తుంది? ఎక్కడెక్కడ ఉపయోగపడుతుంది. ఏవిధముగా ఉపయోగించుకోవాలి? అనే అనేక విషయములు తెలియపర్చడమే ఈ పుస్తకము యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యము.

వైద్య శాస్త్రము ఎంత అభివృద్ధి చెందుచున్నప్పటికి చాలా వ్యాధులు మాత్రము, సమర్థవంతంగా, సంతృప్తికరంగా తగ్గటంలేదు అన్నది నిజం.

“ఎవరి ఆరోగ్యము వారి శ్రద్ధ, బాధ్యత”లతో కూడిన సుఖప్రదమైన, ఆనందదాయకమైన, ప్రేమమయమైన, ప్రశాంతకరమైన జీవిత విధానములపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. అనే ముఖ్య సిద్ధాంతాన్ని లెక్కచేయక, కామక్రోధాలకు, రాగద్వేషాలకు, ఈర్ష్య అసూయలకు, భయభ్రాంతులకు, గర్వము అహంకారములకు, ఇంకా ఎన్నో మనోవికారాలకు బానిసలుగా మారడం వల్ల ఆరోగ్యమైన ప్రాణశక్తి తరంగాలు అక్రమరూపం దాల్చడం ద్వారా అనేక శారీరక, మానసిక వ్యాధులు వస్తున్నాయి.. ఇటువంటి, రజోగుణ, తామసిక గుణాల ప్రభావమెంతో అంతరీ గతమైన వ్యాధి నిరోధక శక్తి-స్వభావ సిద్ధమైన అతః స్వస్థత శక్తి ప్రాణశక్తులు క్షీణిస్తూ ఉంటాయి అనే ముఖ్య విషయాన్ని గమనించక, లెక్కచేయక ఉన్నంతకాలము ఏ వైద్య శాస్త్రము, ఏవైద్య విధానాలు, ఏ ప్రక్రియలు, ఏ సాధనలు ఉపయోగపడవు.

“ప్రతి వ్యాధి వెనుక మానసికమైన, బలమైన కారణాలు ఉంటాయి. కనుక మనస్సును ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగా, నిర్మలంగా, నిశ్చలంగా, నిర్భయంగా, నిస్సంకోశంగా, నిరహంకారంగా, ఆనందంగా,

సుఖంగా, ప్రేమ మయంగా, ఉంచుకొనుచు, కరుణాత్మకహృదయము, నమదృష్టి, స్థిరమనస్సు, భక్తి విశ్వాస జ్ఞానములు, అత్యవిశ్వాసము, ధైర్యములు, శ్రద్ధ, బాధ్యత, ఓర్పు, సహనము, క్షమా భావము; వివేకము; విజ్ఞానములతో త్యాగబుద్ధితో, నిష్వార్థ సేవ చేయగల్గుతూ, మనశ్శాంతికొరకు యోగాభ్యాసము, ధ్యానముల సాధన సాగిస్తూ; ఉన్న వాళ్ళకి, ఎటువంటి వ్యాధులు సోకుటకు వీలు ఉండదు, వ్యాధులు అన్ని క్రమేణ తగ్గుచూపు పడతాయనడంలో ఎటువంటి అనుమానము లేదు.

ఇటువంటి ఫలితాలు, రేకి ప్రక్రియ నిత్యసాధన ద్వారా లభించగలవు అనే యదార్థాన్ని కూడా అందరు గ్రహించి మీయొక్క, శారీరక, మానసిక అధ్యాత్మిక శక్తులను మెరుగుపర్చుకోవడానికి రేకి నేర్పుకోవడం జీవితములో అతివ్రధానమైన విషయంగా భావించి, సుఖము, సంతోషము ఆరోగ్యము, మహాభాగ్యములను పొందండి.

“లోకా నమస్తా సుఖినోభవంతు”

- డా॥ గంగారావు

విశ్వము

(జగత్, సృష్టి, లోకము)

వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, ఖురాను, బైబిలు మొదలైనవి మిక్కిలి ప్రాచీన సాహిత్యాలు. ఇవి విజ్ఞాన రాశులు. సమస్త విద్యలు, సర్వగుణములు, సర్వధర్మములు సర్వదైవశక్తులు వీటి ద్వారా మానవులకు తెలియజేయబడ్డాయి. ఈశ్వర జ్ఞానము, అత్మ జ్ఞానము, బ్రహ్మజ్ఞానము విశ్వజ్ఞానము, ప్రకృతి జ్ఞానము, వైద్యజ్ఞానము మొదలైనవన్నింటికి ఈ సాహిత్యాలు ఆధారము, ప్రమాణము. ఇవి ఒక కాలానికి గాని, ఒక స్థానానికి గాని, ఒక మతానికి గాని, ఒక వ్యక్తికి గాని సంబంధించినవి గావు. సర్వమానవ కోటి కోసం అవిర్భవించబడ్డాయి.

విశ్వము అనగా సర్వవ్యాపితమైనది. సర్వశక్తివంతమైనది; సృష్టికి ఆధారమైనది, పరిపూర్ణమైనది, అఖండ జ్యోతి, అతి కాంతివంతమైనది. సమన్వయమైన ధణ, ఋణ దివ్యశక్తులకు ప్రమాణమైనది. విశ్వాన్ని ఈ విధముగా వర్ణించారు.

పూర్ణమదం, పూర్ణమిదం, పూర్ణాత్పూర్ణ ముదచ్చతే పూర్ణస్య పూర్ణ మాదాయ, పూర్ణమేవా విశిష్యతే”

విశ్వము అన్ని విధముల పరిపూర్ణమైనది. లోటు అనేది ఏమీ ఉండదు. ఎల్లప్పుడూ స్థిరమైన, సమన్వయమైన విశ్వశక్తి తరంగాలను విశ్వమంతా వ్యాపింపజేస్తూ ఉంటుంది. అవగాహనలేక, గ్రహించడానికి వీలుకాని, ఇంద్రియములకు గోచరముకాని, ఈ విశ్వవ్యాపిత శక్తితరంగాలను శాస్త్రజ్ఞులు విద్యుత్ అయస్కాంతశక్తి తరంగములు అని వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ శక్తితరంగాలలో ఎప్పుడూ ఒక క్రమబద్ధమైన లయ అనగా ధన, ఋణ వ్యవస్థలలో ఒక సమన్వయ స్థితి పాటించబడుతూ ఉండటం చేత, సృష్టిలో అన్నీ ఒక క్రమంలో జరిగిపోతూ ఉంటాయి. రాత్రిపగలు, సముద్రము ఆటుపోట్లు, భూమి నక్షత్రముల పరిభ్రమణము, ఋతువులు, పక్షులు జంతువులు మానవులు, అన్ని జీవరాశులలోను ఒక క్రమబద్ధమైన జీవితము అన్ని వాటంతట అవి జరిగి పోతూ ఉంటాయి. ఈ విధముగా ఒక లయ బద్ధమైన, సూక్ష్మ విశ్వశక్తి తరంగములచే ప్రభావితము అవుతూ ఉండటమే సర్వజీవకోటి మనుగడకు ఆధారం అనే విషయం వాస్తవం. రేకి ప్రక్రియకు ఆధారంకూడా. ఈ విశ్వశక్తివలనే ప్రకృతి

ఆవిర్భవించినది ఈ విశ్వశక్తి అంతర్భూతమైన మానవరూపాన్ని పొందేవాడు విశ్వవిభుడు పరమాత్మ భగవంతుడు. ఈ విశ్వవిభులమైత్రి విడదీయరాని అనుబంధము విశ్వమంతా ప్రకాశింప చేసి ప్రాణమయంగావిస్తూ ఉంటారు అందుకే అన్నారు ప్రాణమయం జగత్ అని

విశ్వమునుండి ఆవిర్భవించిన ప్రకృతి పంచ భూతాత్మకమైనది భూమి నీరు అగ్ని వాయువు ఆకాశము ఈ పంచ భూతములే సర్వజీవకోటిమనుగడకు ఆధారము

భూమి రాసోనలో వాయుః ఖంమనోబుద్ధి రేవచ

అహంకార ఇతీయంమే భిన్నాప్రకృతి రష్టదా (భగవత్ గీత 7-4)

భూమి జలము అగ్ని వాయువు ఆకాశము మనస్సు బుద్ధి అహంకారము అని ఎనిమిది విధాలుగా యీప్రకృతి విభజింపబడింది

పంచభూతాత్మకకస్తులకు అనుగుణముగా పంచకోశాత్మక శరీరములు శరీర అవయవములు ప్రాణశక్తి తరంగ వ్యవస్థ ఎర్పడుతూ ఉంటుంది ఈ వ్యవస్థ అంతా సక్రమంగా సమన్వయంగా ఉండటమే ఆరోగ్యానికి ఆధారం కాని మనస్సు బుద్ధి అనే రెండు ముఖ్య అంశాలు మానవులలో సక్రమముగా లేకపోవడం చేత వివిధ అనారోగ్యాలు రూపొందుతున్నాయి అత్యు అనే దైవాంశం వీటికి దూరమై పోతున్నది

అందుకే ఈ విశ్వము ప్రకృతి మానవుల అనుబంధాలను ఉత్పిష్టమైవిగా నెరిగి శ్రద్ధ బాధ్యతలతో వీటిని పంరక్షించుకోవడానికి అనుగుణమైన జీవిత విధానాలతో మానవత్వాన్ని నిరూపించుకొంటూ దైవలక్షణాలు నెలకొల్పుకొంటూ ఆరోగ్యముగా జీవించి ఈ జీవన జ్యోతులు అఖండ జ్యోతి అయిన పరమాత్మ జ్యోతిలో ఐక్యముకాగల్గడమే మానవ జన్మ ధ్యేయము కదా

ఎప్పుడైతే ఈ లోకములో సత్యము ధర్మము శాంతి ప్రేమలు క్షీణిస్తాయో, విశ్వశక్తి భగవంతుడు అనే మానవరూపంలో, అవతరించి కొంతకాలం మంచిని భోదిస్తూ మానవులలో శుభపరిణామానికి కృషి నల్పుతాడు మానవులు పరిణామము చెందగల్గడమే మానవులకు అవకాశంగా భావించుకోవాలి

- డా ఎమ్ గంగారావు

ఆరోగ్యం అంటే...?

శరీరములో ఉన్న పంచకోశములు

1. అన్నమయకోశము (భౌతిక శరీరము): నిర్మాణాత్మకంగా, రసాయనాత్మకంగా, కార్యనిర్వహణంగా, తేలికగా ఉండాలి.
2. ప్రాణమయ కోశము: ప్రాణశక్తి-సంతృప్తిగా ఉంటూ, దీని ధన ఋణ అంశాలు, సమన్వయంగా ఉంటూ, ప్రసరణ మార్గములలో నక్రమంగా ప్రసరిస్తూ ఉండాలి.
3. మనోమయ కోశము: మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండాలి
4. విజ్ఞానమయకోశము: అన్ని విద్యలను వివేకం, తెలివి తేటలతో విచక్షణా, భావంతో, మంచి బుద్ధితో, తేలికగా నేర్చుకోగల్గుతూ
5. ఆనందమయకోశము: నిత్యము ఆనందముగా ఉండగల్గే స్థితినే ఆరోగ్యము అని చెప్పుకోవాలి.

కాని ఈ నిర్వచనానికి సంతృప్తి ఏర్పరచగలవ్యక్తి ఉంటారా అన్నది ప్రశ్న: ఎవ్వరు లేరు అనేది జవాబు. దీనికి కారణము ఏమిటి? వైద్యులు లేకా? వైద్య విధానాలు సరిపడకా? వైద్యము చేయించుకోలేక? ఇవి ఏమాత్రము కారణములు కావు; అన్ని ముఖ్యకారణాలు వ్యక్తిగతంగా, జీవిత ఆహార విహారపు అలవాట్లలో పొరపాట్లు, మానసిక వికారములే!

ఇవన్నీ లోపించి, ఆరోగ్య స్థితిలోపించి శారీరకముగా మానసికంగా సుఖము లేకపోవుటే అనారోగ్యం.

ఆరోగ్యము అనారోగ్యముగా మారడానికి ఇతర కారణాలేమిటో చూద్దాం.

1. తల్లిదండ్రులలో ఉండు రక్త, తత్వదోషాలతో ఏర్పడిన బీజము ఆధారంగానే అనారోగ్యమైన ప్రాణశక్తి పునాదులలో ఉంటుంది. ఇది చాలా ప్రధానమైన అంశము. దీని ఆధారంగా చేసుకొని, శారీరక మానసిక స్వభావాలు ఉంటాయి. జీవితమంతా, ప్రభావములను చూపిస్తూ ఉంటాయి.

2. తల్లి గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు-ఆమె ఆహారపు అలవాటులు, మానసిక స్వభావం, బిడ్డ ప్రాణశక్తి రూపొందుటలో పాత్ర వహిస్తాయి.

3. చంటిబిడ్డగా ఉన్నప్పుడు కూడా తల్లిపాలు త్రాగుకాలము అంతా, తల్లి

ఆహారము, మానసిక స్వభావాలు పాత్ర వహిస్తాయి. వీటితోపాటు, పరిసర ప్రాంతాలు, వాతావరణ ప్రభావాలు, మందుల ప్రభావాలు కూడ తోడవుతాయి.

4. తరువాత బాల్యము, కౌమారము, వార్ధక్యము, ముసలితనంలో అనేక ఆహారవిహారాల పారపాట్లతోపాటు, సామాజిక, కౌటుంబిక, వ్యాపారిక, ఆర్థిక, వ్యక్తిగత ప్రభావాల ద్వారా వివిధ మానసిక వికారాలు చోటుచేసుకొనుటద్వారా ప్రాణశక్తి వ్యవస్థ క్రమేణ అక్రమ రూపందాల్చి, వివిధ శారీరక మానసిక రుగ్మతలు ప్రారంభమవుతాయి.

5. వీటికితోడు వివిధ, ప్రాకృతిక ప్రభావాలు, రసాయనిక మలినాలు, సూక్ష్మజీవులు, వాతావరణ కాలుష్యాలు, మొదలైనవి కూడ కొంత పాత్రవహిస్తూ ఉంటాయి.

6. మందులు ఎక్కువగా వాడటం, వలనకూడా, వాటి విషప్రభావాల ద్వారా కొన్ని వ్యాధులు ముదిరి, ఆయుష్షు క్షీణిస్తున్నది.

జీవితమంతా, మనసా, వాచా, కర్మణా ఏర్పడుతూవచ్చే, అనుభవాల ప్రభావాలు మనస్సులో ఏర్పడే తరంగాలు వివిధ విణాళగ్రంథులపై ప్రభావం చూపిస్తూ ప్రాణశక్తి వ్యవస్థ రూపొందుతూ, ప్రాణశక్తి కేంద్రములను ఉత్తేజపరుస్తూ ఉండటంవలన, వివిధ శరీర అవయవాలు ప్రభావితమై వాటిలో కొన్ని రసాయన మార్పులు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. ఈ రసాయన మార్పులకనుగుణంగా, అవయవాల కణాలు, ద్రవాలు, ధాతువులలో మార్పులు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఈ వ్యవస్థ అంతా సక్రమంగా ఉంటే ఆరోగ్యము, ఇది సక్రమ మార్గాన్ని తప్పటమే అనారోగ్యం. వివిధ అనారోగ్య పరిస్థితులు వాటికి అనుగుణంగానే ఉంటాయి. అందుచే, త్రికరణ శుద్ధి అతిప్రధానమైన అంశము.

- డా॥ గంగారావు

మానవునిలోని ముఖ్యాంశాలు ఆరోగ్యంపై వాటి ప్రభావం

విశ్వము, ప్రకృతి వ్యక్తుల మధ్య ఉన్న అనుబంధంవిడదీయరానిది. లయబద్ధమైన విశ్వము పంచ భూతాత్మకమైన ప్రకృతి మానవుల మనుగడకు ఆధారము.

ప్రతి మానవుని లోను, పంచభూతాత్మకమైన “భౌతిక శరీరము, ప్రాణశక్తి, మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మ” ఉంటాయి. మనస్సు అభివృద్ధి చెంది, బుద్ధి వికశిస్తూ జీవాత్మను పరమాత్మ వైపు నడిపించుకోగల్గినవారు కనుక ‘మానవులు’ అనే పేరు సార్థకమైనది.

పీరిలో ప్రాణశక్తి, మనస్సు, బుద్ధి ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తూ ఉంటాయి.

ప్రాణశక్తి

స్థూల శరీరంలో జరుగు అన్ని జీవ క్రియలు సక్రమంగా జరగటమే ఆరోగ్యము ఈ విధముగా జరగడానికి ‘ప్రాణశక్తి’ వ్యవస్థ ముఖ్య పాత్ర వహిస్తూ ఉంటుంది. ఈ ప్రాణ శక్తికి ఆధారము విశ్వము , ప్రకృతి సిద్ధమైన పంచ భూతములు.

ఈ ప్రాణశక్తిని సంరక్షిస్తూ సక్రమ రూపంలో నడిపించ గల్గే సారధులు మనస్సు, బుద్ధి.

విశ్వ సంబంధమైన శక్తి సామాన్యులకు సూటిగా అందుబాటులో ఉండదు. దివ్యమైన మానసిక పరిణామము చెందగల్గి, సత్,చిత్ అనంద స్వరూపాన్ని సాధనల ద్వారా పొందగల్గిన వారే ఈ విశ్వ శక్తి “రేకి” ని పొందగల్గుతూ శారీరకంగా మానసికంగా ఆధ్యాత్మికముగా అభివృద్ధి చెందగల్గుతున్నారు. సామాన్య మానవులంతా ప్రకృతి సిద్ధమైన , పంచ భూతాత్మక ప్రాణ శక్తిని ఆధారంగా చేసుకొని జీవిస్తారు.

ఇది అవగాహన చేసుకోవడానికి చక్కటి ఉదాహరణ రేడియో, టివీలలో విద్యుత్ శక్తి స్విచ్ వేసినతరువాత, మనకు ఏ స్టేషన్ కావాలో దానికి సంబంధించిన చానల్ ను ట్యూన్ చేసి తీరాలి. అప్పుడే ఆ తరంగాలకు రూపము, శబ్దము ఏర్పడతాయి. అదే విధంగా మనసా, వాచా, కర్మ దివ్యమైన వ్యవస్థ ఉన్నప్పుడే, దివ్యమైన విశ్వ తరంగాలు మనలో ప్రవేశించగలవు లేనిచో అవి ప్రవేశించవు ఉపయోగపడవు.

రేకి ప్రక్రియతలో ఇమిడి ఉన్న ఎట్యూన్ మెంట్ అనే దివ్య కార్యక్రమము, సాధన విధానాల ప్రమేయము వల్ల , విశ్వ శక్తి కిరణాలు ఉపయోగపడి అద్భుత ప్రయోజనము లభిస్తుంది.

స్థూల శరీరానికి ప్రాణశక్తి (నూక్షశరీరము) కారణ శరీరము (మనస్సు) బుద్ధి అత్మ ఆధారంగా ఉండి సంపూర్ణ శరీరములో రక్ష ప్రసరణ జరిగినంత కాలము.

జీవ వ్యవస్థ అంతా కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. ఈ ప్రాణశక్తి సరిపడేంత ఉంటూ, నిర్దిష్ట మార్గాలలో సక్రమంగా ప్రసరిస్తూ సమష్టి స్థితిలో ఉన్నంత కాలం స్థూల శరీరము ఆరోగ్యమైన వ్యవస్థ కొనసాగుతూ ఉంటుంది.

ఈ విధంగా కొనసాగటానికి ముఖ్యమైన పాత్ర వహించేవి “మనస్సు, బుద్ధి, ఇంద్రియాలు”

ప్రశాంత మన సంహేయనం యోగినం సుఖముత్తమమ్

ఉపైతి శాన్త రజనం బ్రహ్మ భూతమ కల్మషమ్

(భగవత్ గీత 6-27)

ప్రశాంత చిత్తుడును, కామక్రోధాది, రజో, గుణ వికారములు లేని వాడును బ్రహ్మ రూపమును పొందిన వాడును, దోష రహితుడు నగు, ధ్యానయోగి సర్వోత్తమమగు సుఖము (అత్యానందము)ను పొందుదురు. ‘ఈ అత్యానందమే ఆరోగ్యకరమైన ప్రాణ శక్తికి ఆధారము’

మనోమయ కోశాన్ని వికశింపచేసుకోవడమే ముఖ్య ఉద్దేశ్యము.

వివిధ సాధనాలు (రేకి అయినా మరొకటి అయినా) ప్రప్రథమంగా మనస్సును ప్రభావితవము చేసి మనో వికారాలు (Emotions) లేకుండా చేసి మనస్సుకు ఆనందము పొందించే ఫలితములు ఇచ్చేవిగా ఉండి తీరాలి. ఇందుకోసం మూడు విషయాలు ముఖ్యంగా గుర్తుంచు కోవాలి 1. ఒడిదుడుకులు లేకుండా మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంచుకొనుట 2 రజోగుణ, తమోగుణ వికారాలను మనసు నుంచి తొలగించడం 3. హృదయమునందు వాసనామలినాలుగాని పాప దోషాలు గాని ఏమీలేకుండ జాగ్రత్త వహించడం.

ఇటువంటి వన్నీ అందరిలోను ఉండటం జరుగుతుంది. కనుక, పీటికి అనుగుణమైన “positive suggestions” అనుకూల మైన సూచనలు ఉపయోగపడతాయి. అందులో ముఖ్యమైనవి.

1. "I am feeling happy" నేను సుఖముగా ఉన్నాను

2. "I Maintain-joy ful mood" నేను అనందాన్ని అనుభవిస్తూ

ఉంటాను

3 I Maintain peaceful state of the mind నేను ప్రశాంతమైన
మనస్సుతో ఉంటూ ఉంటాను

4 These effects are reflected in my face in the form
of smiling lips వీటి ఫలితంగా నా ముఖము చిరునవ్వుతో ఉంటుంది

5 I Live with aware ness of these positive thoughts
and emotions నేను ఈ విధమైన అనుకూలమైన ఆలోచనా భావాలతో జీవిస్తూ
ఉంటాను జీవితములో ఎవరైన ఇవి సాధించగలిగితే ఆరోగ్యనికి ఏ లోటు ఉండబోదు ఈ
ఫలితము మనకు 'రేకి ప్రక్రియ నిత్య సాధన ద్వారా లభించగలదు అని నేను వక్కాణించి
అనుభవ పూర్వకముగా చెప్పగలను

- డా గంగారావు

విజ్ఞానమయ కోశము

ముందుగా చెప్పుకొన్నట్లు విశ్వము గురించి, తన గురించి సక్రమమైన జ్ఞానము పొందాలి
దీనిని ఆధారంగా చేసుకొనే భౌతికమైనవి అన్ని ఉపయోగపడేది ఈ కోశమునకు సంబంధించినది బుద్ధి
విచక్షణా శక్తి బుద్ధికి నాలుగు విషయాలు ముడి పడి ఉంటాయి

1 శ్రద్ధ బాధ్యత 2 ఋతము (అంతఃకరణ శుద్ధి) 3 సత్యము 4 యోగము వీటి
సమన్వయమే బుద్ధి కుశలత సాధన వలనే సద్బుద్ధి ఏర్పడుతుంది జీవితమును సక్రమ మార్గంలో
నడిపిస్తుంది ఆధ్యాత్మిక విషయాల పై అభిరుచి ఎర్పరచి వివిధ రకముల జ్ఞానములను పెంపొందింప
చేస్తుంది

ఆనందమయ కోశము :

ఇది విశాలమైన సముద్రం లాంటిది మొదటి నాలుగు కోశాలు సక్రమంగా ఉండటం వలన
దీని స్థితి మెరుగు పడుతూ ఉంటుంది ఆనందమనే ప్రవాహమే ప్రేమ సముద్రం కూడా ఈ అనుగ్రహ
సముద్రంలో ఈ అల్పమైన జీవి అంకితం కావాలనుకొన్నప్పుడు ప్రేమతత్వాని పొందాలి పెంచుకొంటూ
పోవాలి దేహ సంబంధమైన మనోసంబంధమైన భోగము ఆనందము కాదు కావలసింది ఆత్మ
సంబంధమైనది కావాలి ఇటువంటి ఆనందమే ఆరోగ్యమైన ప్రాణ శక్తి, వ్యవస్థకు ప్రధానమైనది దీని
కోసం కొంత సాధన అవసరం నిత్య ప్రాణాయామము, ధ్యానము రేకి సాధనలు నిస్సందేహంగా
ఉపయోగపడతాయి

విశ్వం గురించి దీని ప్రతి రూపమై తాను గురించి తెలుసుకొన్న తరువాత తాను విశ్వ

సంబంధమైన జీవశక్తి తరంగాలను ఉపయోగించుకొనే జీవిత విధానాల అలవాటు ఏవిధంగా ఉండాలి. రేకి సాధన ఏ విధంగా, దేనికి దోహద పడుతుందో చూద్దాము.

ప్రతి మానవుడు, మానసా, వాచా, కర్మణా త్రికరణాల ద్వారానే జీవితము సాగిస్తూ ఉండాలి. ఆలోచనలు, భావాలు, మాటలు, చేతలలో ఎటువంటి దోషాలు ఉండకూడదు. త్రికరణ శుద్ధి పాటించాలి. యత్ భావమ్ తత్ ఫలితం" నత్ కర్మ నత్ ఫలితం" బ్రహ్మైవ బ్రహ్మ విత్ భవతి" ఆలోచనలు, భావాలు కర్మలు తదను గుణమైన శక్తి తరంగ రూపాన్ని దాల్చి శరీర అన్ని కోశాలను ప్రభావితము చేస్తూ ఉంటుంది. వీటికి అనుగుణమైన వ్యక్తిగత ప్రాణ శక్తి రూపిండుతూ ఉండును.

ఇంతే కాదు ఇంద్రియాలైన శ్రోత్రము చక్షుస్సుర్య రసనము స్థూనముల ద్వారా కూడ సక్రమమైన శక్తి తరంగము ద్వారా వ్యక్తి గత ప్రాణ శక్తి రూపిండుతుంది. మరి ఒక ప్రధానమైన అంశము, ఆహారపు, విహారపు అలవాట్లు,

యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్ట స్యకర్మసు

యుక్త స్యస్నాన భేద స్యయోగో భవతి దుఃఖహ్ (భగవద్గీత 6-17)

మితమైన ఆహారము, నడత కలవాడు, కర్మలందు మితమైన ప్రవర్తన గలవాడును, మితమైన నిద్ర, జాగరణ గలవాడు అయిన మనుజునకు యోగము వలన దుఃఖము ఉండదు.

ఈ విధమైన జ్ఞానాల ద్వారా, మానవుడు మానవత్వాన్ని (సత్యము, ధర్మము, శాంతి ప్రేమ, మాధ్వాలు ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యంగా జీవిస్తూ, మాధవుడుగా మారగల్గటమే మానవ జన్మ ద్యేయముగా భావించి తదను గుణమైన సాధనలను రూపిందించుకుని నిత్యము ఆచరింప గల్గటమే జీవితములో ఎవరైన సాధించవలసింది.



రేకి అంటే...?

రేకి అనే పదంలో రెండు భాగాలున్నాయి. రే మరియు కి ఇది జపాన్ దేశ భాష. రే అనగా విశ్వము. జగత్ కి అనగా ప్రాణశక్తి సర్వవ్యాపితమైంది.

విశ్వవ్యాపిత ప్రాణశక్తి విశ్వము ప్రాణశక్తి గురించి వివరంగా ముందుగా తెలుసుకున్నాము. సృష్టిలో ఉన్న ప్రతి జీవరాశి ఈ విశ్వ శక్తి యొక్క ప్రతి రూపమని వాటిలో నిత్యము జరుగుచున్న జీవ క్రియలకు ఈ శక్తి ఆధారమని కూడా తెలుసుకున్నాము. ఈ శక్తి వివిధ తరంగ రూపాలలో అన్ని జీవరాసులకు చేరుతూనే ఉన్నది. మరి అందరికీ చేరుచున్నప్పుడు అందరు ఒకే విధంగాను ఆరోగ్యంగాను ఎందుకు ఉండటం లేదు అన్నది పెద్ద ప్రశ్న.

దీనికి కొన్ని కారణములు చెప్పుకోవలసివస్తుంది.

1 భౌతిక శరీరములో ఎక్కడున్న వివిధ రసాయనాలు ప్రాణ రసాయనాలు సూక్ష్మక్రిముల మలినాలు ఎప్పటి కప్పుడు సమర్థవంతముగా బహిష్కరింపబడక పోవడంవల్ల ఇవి వివిధ శరీర భాగములలో నిలువ ఉండిపోయి శరీరనిర్మాణాత్మక రసానాత్మక స్థితులు దెబ్బతింటాయి.

2 మనస్సు యొక్క ప్రశాంతతను నైర్మల్యాన్ని ఆనందాన్ని ప్రేమ భావాన్ని భంగపరిచే అరిషడ్వర్గాలైన కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ మద మాత్సర్యాల రూపాంతరాలు కోరికలు కోపము చికాకు పిసినారి తనము గర్వము అహంకారము దురాశ అపరాధాలు మూర్ఖత్వం ఇతరులను విమర్శించడం వ్యాఖ్యానించడం చిత్రహింస అనవసరపు ఆలోచనలు భయము ఆందోళన కంగారు తొందరపాటు ఆవేశము ఓర్పు సహనము లేకపోవడం, కరుణ, దయ ప్రేమ భావములు లోపించడం ఆత్మ విశ్వాసము లేకపోవడం అనంతప్రతి అనుమాన స్పృహ విచారము ఆర్థిక సాంఘిక వృత్తి పరమైన సమస్యలు - పట్టుదలలు ఇంకా ఇటువంటివి ఎన్నో అందరిలోను ఈ నాడు కనిపిస్తున్నాయి.

3 వీటితోపాటు అవసరమైన శరీర సుఖము (Relaxation) విశ్రాంతి మనశ్శాంతి లేకుండా చేసుకోవడం.

4 నిజానికి మనసా వాచా కర్మణ త్రిక్రణ శుద్ధి లోపించే దురాలోచనలు, దుష్ట భాషలు దుచ్చెప్పులు అన్నీ కూడా శరీర ప్రాణ శక్తి వ్యవస్థను అక్రమ వరచి ప్రాణశక్తి తరంగాలను సక్రమంగా ప్రసరింపనీయవు. వీటివే energy blocks అని వ్యవహరిస్తారు. energy blocks ప్రాణశక్తి ప్రసరణ అవరోధాలు. ఈ నాడు ప్రతి మానవుడు వాధిగ్రస్తుడు అయి శారీరక మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడుచున్నాడు. దీనికి కారణము మనమేకాని ప్రకృతి కాదు.

అయితే ఏమి చేయాలి అన్నమాట? పరిపూర్ణమైన సర్వశక్తి వంతమైన విశ్వవ్యాపితమైన

సర్వజీవ అంతర్ వాసి అయిన ప్రాణశక్తి మనకు సద్విని యోగము చేసుకోవడానికి ముఖ్య కారణాలుగా పైనచెప్పుకున్న వాటి ప్రభావం మనపై లేకుండా చేసుకోవడానికి అవసరమైన ప్రయత్నం కొన్ని నిత్య సాధనలు చేసుకొని తీరాలి పురాతనమైన పతంజలి యోగ సాధనలో ఇమిడి ఉన్న యమ నియమ ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణ ధ్యాన సమాధులు' అతి ఉత్తమమైనవి ఈ యోగ సాధన ద్వారాశారీరక బలము, దృఢత్వము మలినాల విసర్జన జరుగును శారీరక మానసిక స్థిరత్వము ఏర్పడుతుంది చిత్తవృత్తులు నిరోధింపబడును ఇంద్రియ నిగ్రహము కల్గును ప్రాణాయామాలవలన ప్రాణవాయువుసరిపడునంతా శరీరమునకు అందటం వలన అన్ని ప్రాణక్రియలు సమర్థవంతముగా జరుగుతాయి అన్నింటికీ మించిన ఫలితము ధ్యానము వలన చేకూరుతుంది ధ్యానము పరిపక్వమైనప్పుడు ప్రాణ శక్తి వ్యవస్థ అంతా పరిపూర్ణముగా సక్రమపడి అరోగ్యమైన శరీరము నెలకొల్పబడుతుంది ఇటువంటి ఫలితాలు అన్నీ రేకీ ప్రక్రియ నిత్య సాధన ద్వారా సూక్ష్మ రీతిలో పొందగల్గటం విశేషం దీనిలో కొన్ని ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి అవన్నీ తెలుసకుందాము



కంటి చికిత్సాలయము



డాక్టర్. యం. గంగారావు

MBBS MS DOMD (ACU)

సరోజినీదేవి నేత్ర వైద్య కేంద్రములో పనిచేసిన నేత్రవైద్యులు
ఆక్యుపంచర్ (చైనాసూది వైద్య విధానముతో) కూడ వివిధ తలపోట్లు

ఇతర శరీరనొప్పులు త్వరగా తగ్గించగల ఎక్సైక కేంద్రము

299/2RT విజయనగర్ కాలనీ

హైదరాబాద్ - 500 057

సెయింట్స్ ఎన్స్ బాలికోన్నత పాఠశాల నుండి కేజిల్ హిల్ రోడ్ లో
లేదా ఎన్ ఎమ్ డి సి నుండి సెయింట్ ఎన్స్ పాఠశాల వీధిలో ఎలక్ట్రికల్

ట్రాన్స్ పార్శర్ ఎదురుగా

సంప్రదించు వేళలు 8 AM to 1 PM 3 to 5 PM

“రేకి కథ”

రేకి మూల వ్యక్తులు



డా మికా ఓ ఉప్పీ 19వ శతాబ్దము



డా చిజోరహయాసి 1941



డా గ్రాండ్ మాస్టర్ హనయోచికట 1900 -1980



డా పొలాహరన్ 20 శతాబ్దము

సమస్త విద్యలకు ఆధారమైనవి ప్రాచీన సాహిత్యములైన, వేదములు, ఖురాను బైబిలు బుద్ధ గ్రంథాలు ప్రాచీన కాలము నుండి మానవ జాతి చరిత్రలో స్వస్థత చేకూర్చే విధానాలు ఉంటూ ఉన్నాయి వీటిలో ప్రకృతి సిద్ధమైన జీవ శక్తి ఉపయోగ పడటమే ప్రధానము

వేల సంవత్సరాల క్రితమే టిబెట్ దేశ వేదాంతులు శరీరము ప్రాణము ఆత్మ జీవ శక్తి ప్రకృతి గురించి చక్కగా అహగాహన చేసుకొని ఈ శక్తులను శరీరము మనస్సు ఆత్మలు సమన్వయ వరచడానికి ఉపయోగపడతాయిని స్వస్థత చేకూర్చడానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయిని, ధృవ పరిచారు దీనికి అనుగుణంగా రూపొందినవే ఈ నాడు ఆచరింపబడుతున్న స్వస్థత విధానాలన్నీ అనగా దీనిలోని ముఖ్యసిద్ధాంతము కొన్ని సాధనల సంపుటి ద్వారా విశ్వవ్యాపితమైన జీవశక్తిని తనలోనికి చేర్చుకొనడం ద్వారా తనయొక్క, శారీరక, మానసిక ప్రాణాత్మిక, శక్తులను ఉపయోగించుకొంటూ ఆత్మను వికసింప చేసుకొనడం అని అవగాహన చేసుకోవాలి

ఈ సిద్ధాంతాన్నే బుద్ధుడు పాటించి దైవ స్వరూపుడు అయ్యాడు కాని కొంత కాలము ఈ విధానాలుమరుగునపడ్డాయి ఈ కలియుగములో ప్రజల జీవిత విధానాలు సక్రమముగా లేకపోవటం చేత అనేక రకాల వ్యాధులతో బాధ పడుతూ వైద్య శాస్త్రము ఎంత అభివృద్ధి చెంది నప్పటికి సంతృప్తి కరమైన ఫలితములు లేకపోవడం చేత తిరిగి పురాతన విధానల పై శ్రద్ధ చూపించవలసి వచ్చింది

1800 సంవత్సరచివరి భాగంలో జపాన్ దేశ వేదాంతి క్రైస్తవ మంత్రి దోషీఘవా విశ్వవిద్యాలయ అధ్యక్షుడు అయిన డాక్టర్ మికావో ఉషీ రేకి అనే పేరుతో స్వస్థత ప్రక్రియను పునరుద్ధరించారు

ఒక ఆదివారంరోజున క్రైస్తవ సేవా కార్యక్రమంలో ఒకఅనుభవం కల్గిన విద్యార్థి లేచి డాక్టర్ ఉషీ తో ప్రశ్న వేశాడు

ప్రశ్న - మీరు బైబిల్లోఉన్న విషయాలన్నిటిని విశ్వసిస్తారా?

జవాబు - తప్పకుండాను

ప్రశ్న - ఏసుక్రీస్తు ప్రభువు రోగులను స్వస్థత పర్చేవారు నీటి పైన నడిచే వారు ఇంకా ఎన్నో మహిమలు చూపేవారు కదా! ఈ విధమైన అనుభవము మీకుఉన్నదా మీరునమ్ముతారా?

మీరు అనుభవజ్ఞులు మీరు నిర్భయంగా ఉండగలరు కాని మేము జీవిత ప్రారంభంలో ఉన్నాము గుడ్డిగా నమ్మడానికి మాకు మనస్కరించుట లేదు ప్రత్యక్షంగా అనుభవం పొందగోరుతున్నాము

డా ఉషీ చాలా ఆశ్చర్యపడ్డారు వారిలో చైతన్యము కలిగింది రేకికి పునాది వేయబడినది వారుతన ఉద్యోగానికి రాజీనామ చేసారు వెంటనే అమెరికా చికాగో విశ్వవిద్యాలయాలలో క్రీస్తు స్వస్థత శక్తులపై పరిశోధన నిమిత్తమై నమోదు చేసుకుంటారు అన్వేషణ ప్రారంభించారు ఆరు సంవత్సరాలు నిర్విరామ కృషి డాక్టరేటు పట్టాను పొందారు కాని ప్రస్తుత సమస్యకు సమాధానం మాత్రం సంతృప్తి కరంగా లేదు

తన యొక్క పరిశోధనలలో గౌతమ బుద్ధునికి కూడా ఇటువంటి దైవశుక్తులు ఉండేవని అవి ఆయన ఏ విధముగా పొందగల్గారో అనే విషయాలు తెలుసుకొన్నారు బుద్ధుడు బౌద్ధ మతము గురించి వివరంగా తెలుసుకొనే నిమిత్తము డా ఉషీ జపాను తిరిగి వచ్చి బౌద్ధ మతము సందర్శించారు అన్ని చోట్ల లభించిన సమాధానం ఒక్కటే భౌతిక శరీర స్వస్థతకు వారు కృషి చేయడం లేదనేది ఆత్మశుద్ధి కోసమే వాళ్ళంతా పాటుపడుతున్నారని తెలింది అదృష్ట వశాత్తు ఒక జైన్ మరాఠిపతి గౌరవ సన్యాసితో పరిచయము ఏర్పడి డా ఉషీ తలపెట్టిన విషయముపై శ్రద్ధ చూపించి ఆయనను ప్రోత్సహించారు ఈ మరం లో చేరి బుద్ధ సాహిత్యాలు, సూత్రాలు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు ఇంకా సంతృప్తి చెందక చైనా భాష నేర్చుకొని చైనా దేశ సాహిత్యాలు సూత్రాలు కూడా పరిశీలించారు చివరకు బుద్ధునికి సంబంధించిన సాహిత్యాలు సంస్కృతంలో ఉండడం వలన సంస్కృతం కూడా నేర్చుకొని వారు అన్వేషణ కొనసాగించారు బుద్ధ దర్శన శాస్త్రము కమల సూత్రాలలో మూల విషయాలు సేకరించారు స్వస్థత సూత్రాలు కొన్ని సాంకేతకాలు గుర్తులు లేక చిహ్నాలు గమనించారు ఇది కూడా పూర్తి కాదు ఆయనకు స్వస్థత శక్తులు రావాలి కదా ఇంత వరకు సాగించిన కృషి ఫలించాలంటే ధ్యానము తప్పని సరి అయింది జైన్ మరాఠిపతితో చర్చించారు జపానులో పవిత్ర స్థలమైన క్యూరి యామా అనే పర్వతముపై తపస్సు చేయ నిర్ణయించుకున్నారు ఈ సాహస కృత్యములో ఎదురు కానున్న ప్రమాదాలను జైన్ మురాఠిపతి సూచించి నవ్వుటికి గండానికి సంసిద్ధుడై పర్వతము పైకి ప్రయాణము తలపెడతారు 21 దినాలు తపస్సు చేయాలి కనుక 21 చిన్న రాళ్ళను కేలెండరు నిమిత్తము తీసుకొని కొండపై తపస్సు ప్రారంభించారు ప్రతి రోజు ఒక రాయి తీసి ద్రక్కన పెట్టుకుంటూ 21 దినాలు తపస్సు పూర్తి చేసారు వెంటనే తూర్పుదిశ నుండి అతి కాంతివంతమైన భరించలేని వెలుతురు వెదజల్లుతూ కాంతి కిరణాలు తన ముఖం లోనికి

ప్రసరించాయి ఆయన భయ భ్రాంతులయిన్నటికి ధైర్యంతో ఈ కాంతి పుంజాలను తనలోనికి ఇమిడ్చుకోగల్గారు ఈ శక్తికి ఆయన మూర్ఖిల్లారు ఈ పారవశ్యమైకంలో ఆయనకు కొంత సేపటికి తెల్లటి మరియురంగు రంగుల వలయము లలో కొన్ని గుర్తులు (చిహ్నములు) కన్పించాయి కమల సూత్రాలలో పేర్కొబడిన అన్ని తన మనస్సులో శాశ్వతంగా ముద్రింపపడి స్వస్థత చేకూర్చగల దివ్య శక్తులు ఆయన పొందారు ఆయనకృషి ఫలించింది మనకందరికి ఒక వరం లభించింది ఆయనకు కొంత సేపటిలో స్పృహవచ్చింది చిహ్నములుగుర్తుకు వచ్చాయి 21 దినములు అహారము లేనప్పటికి నీరసముగాని బలహీనతగాని ఏమి అనిపించవు శక్తి వంతముగా అనందముగా ఉన్నట్లు గమనించి ఎంతో సంతృప్తితో కొండ దిగటం ప్రారంభించారు ఈ అనందంలో నేలపైఒక రాయికి, బొటన వేలు గట్టిగా తగిలి గోరు చిట్టి రక్తము కారుతూ బాధ కలుగుతుంది వెంటనే ఆయన గాయంపై చేతితో పట్టుకుంటారు ఆయనకి ఏర్పడిన అద్భుతశక్తి వలన వెంటనే నొప్పి తగ్గి రక్తము చిందటం కూడా అగిపోతుంది ఈ సంఘటన వారిలో ఏర్పడిలో స్వస్థత శక్తికి నిదర్శన అన్న మాట

తరువాత కొండదిగి క్రిందకి చేరారు అక్కడ ఒక భోజనశాల వద్ద ఆగి ఉపాహారము కొరకు అడిగారు తయారు చేయడానికి కొంత వ్యవధి కావాలి కనుక, దగ్గరలో ఉన్న ఒక చెట్టు క్రింద విశ్రమించారు కొంత సేపటిలో యజమాని కుమార్తె ఆహారము తీసుకొని వస్తుంది అమ్మాయి, దవడ వాపు, పంటి నొప్పి జ్వరంతో బాధపడుతూ ఉండటం గమనించి ఆమె ఆంగీకారం పొంది చికిత్స చేస్తారు కొద్ది సేపటిలోనే ఆమె బాధలు ఉపశమించాయి ఇది రెండవ నిదర్శనం

తరువాత జెన్ మరానికి చేరుకున్నారు ఆ నమయంలో జెన్ మరాది పతికీళ్ళ నొప్పులతో బాధపడుతూ ఉన్నాడు ఆయనకుఉషీ చేతులతో చికిత్స చేసారు క్రమేణ కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గిపోతాయి దేనితో ఈ మరాధిపతి ఉషీ సల్పినకృషి ఫలితానికి సంతోషించి ఉషీకి కూడ బుద్ధుడుఏనుక్రీస్తుల వలె స్వస్థత శక్తులు చేకూరినట్లు విశ్వసిస్తారు ఈ విధానంలో విశ్వసంబంధమైన శక్తి కాంతి కిరణముల రూపంతో ఆయనలో ప్రవేశించి ఈ శక్తులు ఆయనకు లభించటం చేత వారి జపాన్ భాషలో విశ్వానికి సాంకేతికము 'రే శక్తికి సాంకేతికము కి' అగుట చేత ఈ స్వస్థత చేకూర్చగల శక్తికి రేకి అని పేరు సార్థకమైనది

ఇక ఆయనచేయవలసినది ఈ విధానాన్ని ప్రచారం చేయుటగదా ముందుగా జపాన్ లో ఉన్న బిచ్చగాళ్ళకు సేవ చేసే నిమిత్తము వారి నివాసంలో బస చేసే రోగ గ్రస్తులైన వారిని స్వస్థత పరుస్తూ యువకులైన వారిని, స్వస్థత పొందినవారికి నచ్చచెప్పి కష్టపడి జీవనోపాధి

సంపాదించుకొనిబ్రతికే విధంగా ఈనివాసము నుండి పంపేవారు ఈవిధంగా ఉషీ, ఏడు సంవత్సరాలు ఇక్కడ గడిపాడు ఈ మధ్యలో కొంత మంది బిచ్చగాళ్ళు ఈ నివాసమునకు ఈ మధ్యలో గమినిస్తారు ఎందుకు ఇలా చేసారు అని ప్రశ్నిస్తే వారికి ఈ బిక్షవృత్తి బాగా వుంది అనే సమాధానము చెప్తారు దీనితో ఉషీ ఆశ్చర్యం చెంది విచారిస్తారు. వీరికి స్వస్థత చేకూర్చగలిగాను కాని వారికి బాధ్యతాయుతమైన జ్ఞానము కలుగ లేదు అని భావిస్తారు

ఈ సందర్భంగా డా ఉషీ, ఐదు 'రేకి సిద్ధాంతాలను రూపొందించారు

- 1 Live with Attitude of gratitude for exchange of energy కృతజ్ఞతా భావముతో ఒకరితో ఒకరికొకరు సహకరిస్తూ బ్రతకాలి
- 2 Do not anger for today ఈ రోజంతా కోపము తెచ్చుకోవద్దు
- 3 Do not worry for todayఈ రోజంతా విచారము తెచ్చుకోవద్దు
- 4 Just for to day do your work honestly ఈ రోజంతా నీ పనులన్నీ నీతిగా, సత్యమార్గముతో చేసుకోవాలి
- 5 Just for today - live with attitude of love and respect towards your teachers. parents elders and all living beings

ఈ రోజంతా నీ యొక్క అధ్యాపకులు తల్లి దండ్రులు, పెద్దలు అన్ని జీవరాసుల విషయంలో ప్రేమ , గౌరవ భావాలతో జీవించాలి

ఇటువంటి సిద్ధాంతాలను నిత్య జీవితంలో ఆచరించే వారికి ఈ ప్రకృతి శక్తులు అకర్షింపబడతాయి అనే ఉద్దేశ్యము దీనిలో అంతర్గతమై ఉన్నది కదా

డా ఉషీ ఈ 'రేకి కొందరికి నేర్పదలచుకొన్న సందర్భముగా డాక్టర్ చిజిరోహయాషి అనే ఒక ఉద్యోగము విరమించుకొన్న నేవల్ ఆఫీసరు ఏదైన 'సేవ చేయదలచుకొన్న సదుద్దేశ్యంతో 'రేకి నేర్చుకొన్నారు ఈయన శ్రద్ధాశక్తులను గమనించి డా ఉషీ ఈయనకుఉన్నత 'రేకి అధ్యాపకులుగా Master of Reiki నిర్ణయించి ఈ విధానాన్ని పరిరక్షించి ప్రచారము చేసే నిమిత్తము హయాషీని ప్రోత్సహిస్తారు

డా ఉషీ పరమ పదించిన తరువాత డా హయాషీ ఈ 'రేకి విధానాన్ని సంరక్షిస్తూ ప్రచారము చేస్తూ రోగులకు 'సేవచేసే నిమిత్తము టోకియోలో ఒక 'రేకి చికిత్సా కేంద్రము స్థాపించి అనేక మందికి స్వస్థతను చేకూరుస్తూ కొంత మందికి ఈ విధానాన్ని నేర్పిస్తూ వీటికి

సంబంధించిన జాబితాలు పుస్తకాలు భద్రపరుస్తూ దినదినాభివృద్ధి చెందేట్లు చేసారు.

1935 సంవత్సరములో హవాయోటకట అనే ఒక స్త్రీ ఆమె చికిత్స నిమిత్తము హవాయి దీవుల నుండి టోకియో వస్తారు ఆమెకు శరీరములో కంతితో పాటువివిధ బాధలు ఉంటాయి. ఆమె కంతిగురించి అపరేషన్ (శస్త్ర చికిత్స) చేయాల్సివచ్చి, ఒక శస్త్ర చికిత్స నిపుణునివద్ద అంతా ఏర్పాటు చేస్తారు. అపరేషన్ బట్లమీద ఉండగా ఆమెకు అంతర్జ్ఞానంలో, అపరేషన్ అక్కరలేదు. వేరేవిధానము వల్ల తగ్గిపోవును అనే మాటలు వినిపిస్తాయి. అప్పుడు ఆమెకు అపరేషన్ ఆపి, డా॥ హయాషి, రేకి చికిత్సా కేంద్రానికి తరలించారు. అక్కడ పూర్తి స్వస్థత చేకూరింది.

దీనితో ఆమెలో రేకి నేర్చుకొని సేవచేయాలనే దృఢసంకల్పం ఏర్పడుతుంది. డా॥ హయాషి ముందు నిరాకరించినప్పటికీ, ఆమె పట్టుదలవలన ఆమెకు రేకి నేర్పవలసివచ్చింది. శ్రీమతి టకటా ఆమెతో ఉన్న ఇద్దరు కుమార్తెలతోపాటు డా॥ హయాషి ఇంట్లోనే మకాం చేసి ఒక సంవత్సరం, దీక్షతో నేర్చుకుంటూ, చికిత్సలో పాల్గొన్నారు. రేకిలో పరిపూర్ణత ఏర్పడిన తరువాత, ఈ రేకి స్వస్థత శక్తులతో వారి స్వదేశమైన హవాయి తిరిగి వెళ్ళారు.

హవాయిలో రేకి చికిత్సాకేంద్రము ఏర్పరచి సేవచేస్తూ వారిశక్తులను మరింత అభివృద్ధి పఠచుకుంటూ ఉంటారు. ఇలా జరుగుతూ ఉండగా డా॥ హయాషి ఆయన కుమార్తెతో శ్రీమతి టకటా వద్దకు వస్తారు. ఆమెకు అవసరమైన శిక్షణ ఇస్తూ ఆమెవృద్ధికి తోడ్పడతారు.

1938 సంవత్సరము ఫిబ్రవరినెలలో, ఆమెకు "Reiki" Master రేకి ప్రవీణులుగా ఉపదేశము ఇచ్చి, డా॥ హయాషి టోకియో తిరిగి వెళ్ళారు.

డా॥ హయాషి, టకటా రేకి ప్రచారముచేస్తుండేవారు. డా॥ హయాషికి అంతర్జ్ఞానములో, జపాన్ అమెరికా వారిమధ్య యుద్ధం జరుగుననీ, జపాన్ ఓడిపోవటం నిశ్చయమని, ఊహించి, రేకి ప్రక్రియను సంరక్షించటానికి, వారి కుటుంబ విషయాల గురించి ఆలోచించారు. శ్రీమతి టకటాకు అక్కడ డా॥ హయాషి దగ్గరకు వెళ్ళవలసిన అవసరము ఏర్పడిందని ఊహించి, జపాను చేరుకున్నారు. డా॥ హయాషి శ్రీమతి టకటా తో చాలా విషయాలు చర్చించారు. ముఖ్యముగా యుద్ధసమయంలో రేకి ప్రక్రియను సంరక్షించే ప్రయత్నాలు; ఆమె రక్షణ నిమిత్తము ఎక్కడకు వెళ్ళాలో సూచిస్తారు. ఈ విధంగా అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసుకొని, ఒకరోజు, రేకి ప్రవీణులు కుటుంబసభ్యులు, ఇతర మిత్రులు అందరిని సమావేశపరచి. శ్రీమతి టకటాను, తన రేకి అనుసరునిగా వెల్లడి చేసి ఆయన జపాను దుస్తులు ధరించి, జపాను నియమానుసారము కూర్చోని, ప్రాణాన్ని వదిలారు. పరమాత్మలో ఐక్యమయ్యారు.

శ్రీమతి టకటా, ఆమె బాధ్యతలు అన్ని సక్రమంగా నిర్వర్తించుకొంటూ. యుద్ధసమయంలో

రేకిని కూడ సంరక్షించగలుగుతారు అద్భుతమైన సంఘటన ఎమిటంటే రేకి నిర్వహించబడే చికిత్సా కేంద్ర భవనానికి మటుకు యుద్ధనమయంలో ఏ ప్రమాదమూ ఎర్పడలేదు సరే, ఆమె ఇక వారి స్వస్థలానికి తిరిగి వెళ్తారు అక్కడ రేకి ప్రక్రియద్వారా చికిత్సాసేవలు చేస్తూ, చక్కగా ప్రచారముసల్పుతూ గడవసాగారు అంకిత భావము సేవా భావము వారిలో నాటుకుపోవటం చేత దీనిని అనేకమందికి అనేక ప్రాంతాలకు ఇతర దేశములకు వ్యాపింపజేస్తారు తరువాత ఈమె మనుమరాలు అయిన ఫిలిస్ వ్యూరుమెట్' కు చిన్న వయస్సులోనే రేకి మొదటి దశ నేర్పారు రేకి కృషి చేయడానికి వ్యవధిచెక్కేదికాదు శ్రీమతి టకటా మధ్య మధ్య గుర్తుచేస్తూ ఉండేవారు శ్రీమతి టకటాకు 70 సంవత్సరము వచ్చినప్పటికి ఫిలిస్ కు 27 సంవత్సరము వయస్సు రేకి పై శ్రద్ధ చూపటం తప్పలేదు రెండవ దశ నేర్పారు ఒక నెల గడచిన తరువాత 1979వసంత రుతువులో, ఫిలిస్ టకటాతో రేకిశిక్షణ తరగతులకు వెళ్ళుట ప్రారంభించారు. ఎక్కువ నైపుణ్యత పొందటం గమనించి ఈమె **Reiki Master** రేకి అధ్యాపకురాలుగా నిర్ణయించబడ్డారు 1980 డిసెంబరు నెలలో టకటా పరమపదించింది ఫిలిస్ తరువాత రేకి బాధ్యత వహించి ప్రచారము సాగించారు

1970-1980 మధ్యలో శ్రీమతి టకటా 22 రేకిఅధ్యాపకులను, ఇంకా కొంతమంది, ప్రథమ దశ రెండవ దశవారికి శిక్షణ ఇస్తారు 1970 నుండి ఈ విధానము నూతన ప్రపంచానికి అందుబాటులోనికి వచ్చినదన్నమాట

1989 సంవత్సరములో జనవరి నెలలో మన భారతదేశములో శ్రీమతి పాలా హారన్ రేకి మొదటిదశ శిక్షణ కరల్ ఎవర్డంగ్ అనే అయన రేకి 2వ దశ శిక్షణ నిర్వహించారు 1991 జనవరి నుండి భారత దేశంలో, ఒక క్రమంలో వరుసగా శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించారు

1991 జనవరినుండి బొంబాయి వద్ద కాల్యానివాసి డా శ్రీమతి శ్యామల్ దుర్వే, మరియు అహ్మదాబాదు నుండి పి డి పటేల్ రేకి అధ్యాపకులుగా శిక్షణ శ్రీమతి బార్పరా ఛాపాన్ వద్ద పొందిన తరువాత చాలా మందికి శిక్షణ ఇస్తూ ఇప్పుడు నెలకొని ఉన్న పరిస్థితికి అభివృద్ధి చెందింది ఇంకా చాలా చెందవలసి ఉన్నది కూడా!

ఈ విధంగా జనవరి 1993 నాటికి 5 గురు రేకి ఉన్నత అధ్యాపకులు, 20 మంది అధ్యాపకులు 3000 మంది రేకి రెడవ దశవారు 1500 మంది రేకి మొదట దశవారు శిక్షణపొందారు ప్రస్తుతము భారతదేశ ప్రతి ప్రాంతంలోను అధ్యాపకులు ఉండటం చేత ఈ విధానము అభివృద్ధిచెందుతోంది



రేకి - శిక్షణ

రేకి శిక్షణమూడు దశలుగా ఇస్తారు.

మొదటి దశ శిక్షణ

రేకి చరిత్ర మానవశరీరము ప్రాణశక్తి ప్రాణశక్తి కేంద్రాలు వాటి అంతరంగిక శక్తులు వంచకోశాలు సప్తచక్రాలు వాటిప్రాముఖ్యత విశ్వము విశ్వశక్తులు విశ్వశక్తిని మనలోకి చేర్చుకోడానికి మనలోప్రసరింప చేసుకొనే సాధనను గురించి వివరిస్తారు ఈ దశలో అతిముఖ్యమైనది ATTUNEMENT ENPOWER MENT X ENLIGHTEN MENT

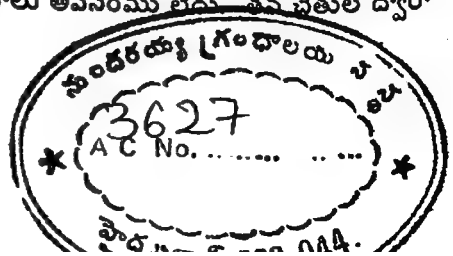
శరీరంలో ప్రాణశక్తి కొన్ని మలినాల కారణము చేత సక్రమంగా ప్రసరించలేక పోవటం చేత, శరీరంలో అవయవాలకు చేరలేక పోవటం చేతను వ్యాధులు ఉత్పన్న మవుతూ ఉంటాయి ఈ ATTUNE MENT తరువాత ప్రాణశక్తి సక్రమముగా సమన్వయముచెంది ప్రసరించగల్గే స్థితి ఏర్పడుతుంది ATTUNE MENT అనగా లయ బద్ధమవడం సమన్వయం చెందటం

ఇది ఒక రహస్యమైన, పవిత్రమైన, దివ్యమైన, కార్యక్రమము రేకి అధ్యాపకులు వారు శిక్షణ పొందిన ప్రకారము, కొన్ని దివ్యమైన చిహ్నాలు, మంత్రాలు ఉపయోగిస్తూ శిక్షణ పొందేవారిలో ఒక నూతన చైతన్యాన్ని, ప్రేరేపిస్తారు వారిలో జ్ఞానోదయం, శక్తులు, స్వతసిద్ధంగా మెరుగువుతాయి దీనితో పాటు, కొన్ని వ్యాయామాలు ధ్యానసాధన ఉంటాయి ఈ శిక్షణ పూర్తి అయిన తరువాత ఏర్పడిన శారీరక, మానసిక ఆధ్యాత్మిక శక్తులు మెరుగు పడుతూ, అన్ని రంగాలలోను క్రమేణా ఉన్నతస్థాయి చేరుకొనే అద్భుత శక్తులు ఎర్పడితీరుతాయి జీవితమంతా నిలబడి ఉంటాయి 21 దినములు నిరంతరాయంగా సాధన సాగించవలసి ఉంటుంది 21 రోజులు సాధన పూర్తి అయిన తరువాత, రెండవ దశశిక్షణకు అర్హత ఏర్పడుతుందన్నమాట

మొదటి దశలో ఫలితములు :

- 1 శారీరక, మానసిక స్థిరత్వము క్రమేణా ఏర్పడి, మెరుగుపడటం ప్రారంభమవుతుంది
- 2 విశ్వశక్తి శరీరంలో సమన్వయముచెంది సక్రమపడగా ఏర్పడిన జీవశక్తి తరంగవ్యవస్థ ప్రసరణవిధానము మెరుగుపడటంచేత అన్ని అవయవాలకు ప్రాణశక్తి అందుబాటులో ఉండి జీవక్రియల వ్యవస్థమెరుగువుతుంది

3. జీవశక్తి కేంద్రాలైన, మెదడు, నాడీమండలము, చక్రాలు హార్మోనులు (వినాళగ్రంథి రసాయనాలు) అన్నీ నక్రమపడుతాయి.
4. మనస్సు ప్రశాంతపడి, నిర్మల, నిశ్చల, నిర్భయ, నిరహంకార, నిస్సందేహ, నిశ్వార్థపరముగా పరిణామము చెంది. మనస్సులో ప్రేమ, కరుణ, దయ, సమదృష్టి, భక్తివిశ్వాసజ్ఞానములు ఏర్పడి, మనోవికాసము చేత, అంతర్గతమైఉన్న అంతులేని మానసిక శక్తులు ఉత్తేజము చెందుతూ, బహిర్గతమవుతూవస్తాయి.
5. విజ్ఞానమయకోశము, వికసిస్తూ, అధ్యాత్మిక జ్ఞానము, అంతర్ జ్ఞానము, యోగజ్ఞానము, విశ్వజ్ఞానములు ప్రేరేపింపబడుతాయి. జ్ఞాపక శక్తి మెరుగుపడుతుంది..
6. ఆనందమయ కోశము : ఉత్తేజము చెంది ఆత్మానందము బ్రహ్మానందము పొంద గలిగే మానసిక వ్యవస్థత రూపొందుతూవస్తుంది.
7. శారీరక, మానసిక, కుటుంబిక, ఆర్థిక, వ్యాపారిక, సాంఘిక, భావావేళిక వత్తుడుల ప్రభావములనుండి క్రమేణ, ఉపశమనము ఏర్పడుతుంది.
8. క్రమేణా జీవశక్తి అధికమవుతూ, మరింత సమన్వయము చెందుతూ, జీవక్రియలు రసాయనవ్యవస్థ మెరుగవుతాయి.
9. అన్ని పనులు దైర్యముతో, విశ్వాసముతో, నక్రమంగా అర్థము చేసుకొంటూ, పూర్తి జ్ఞానంతో (AWARE NESS) నిర్వహించుకోగలిగే సమర్థత ఏర్పడుతుంది.
10. చివరిగా వ్యాధి నిరోధకశక్తి, (IMMUNITY SYSTEM) మెరుగుపడటం ద్వారా, అన్ని రకాల వ్యాధుల క్రమేణ తగ్గుతూవస్తాయి.
11. అన్నిటికన్నా అవసరమైన అంతరాధ్యాత్మిక శక్తి అభివృద్ధి చెందుతూ జీవాత్మ (THE LIGHT OF LIFE) జీవన జ్యోతిగా. అతి కాంతివంతముగా పరిణామము చెంది; పరమాత్మలో ఐక్యమవడానికి అవసరమైన స్థితి ఏర్పడుతుంది.
12. కోరుకొనేది అవసరమయ్యేది ఇంతకన్నా ఏమిటి? ఏమానవుడన్నా ఈ రేకి శిక్షణ, విద్యార్థి దశలోనే ప్రారంభించుకోగలిగితే జీవితమంతా, నుఖ, నంతోష, ఆనంద, ఆరోగ్యములతోగడచిపోతుంది.
13. రేకి విశ్వసింపని పాధనకొనసాగించేవారికి, చికిత్స పొందేవారికి, కాలము, స్థలము, క్రమములకు అతీతంగా ఫలితములు లభించటం గమనించవచ్చు.
14. విశ్వశక్తి అన్ని జీవరాశులకు ఆధారమే కనుక, జంతువులకు వృక్ష సంపదకు, ఇతర పదార్థములకుకూడా ఉపయోగించుకొనే పద్ధతులు ఉన్నాయి.
15. రేకి ఉపయోగించుకోడానికి ఏ ప్రత్యేకపరికరాలు అవసరము లేదు. శవ వేతుల ద్వారా



అవసరమగుచోట విశ్వశక్తిని ప్రసరింపచేయడమే ప్రధానము

16 రేకి శిక్షణ పూర్తి అయిన తరువాత ఇక జీవితమంతా తనకు జంటగా వెంటవస్తూనే ఉంటుంది

17 ఈ రేకి చికిత్స ఇక ఎవరికైనా దేనికైనా ఎ సందర్భముగానైనా ఉపయోగిస్తూ ఉండవచ్చును

రెండవ దశ శిక్షణ

ఇరవైఒక్క దినాలు మొదటి దశపూర్తి చేసుకొన్న తరువాత రెండవ దశకు అర్హత శక్తులు ఎర్పదతాయి మొదటి దశకన్న నాలుగు రెట్ల శక్తులు చేకూరనన్నట్లు గమనించవచ్చు ఇందులో ముఖ్యవిషయం ఈ రేకి చికిత్సను ఈ విశ్వములో ఎక్కడ ఉన్నవారికైన చేయుటకు శక్తులు ఎర్పడును

రేకి లో ప్రధాన మైన SYMBOLS చిహ్నాలు వాటి బీజ మంత్రములు వాటి అర్థాలు ఫలితాలు మొదలైనవన్నీ నేర్చి శిక్షణ ఇస్తూ సాధన చేయిస్తారు

ఈ దశలో కూడ ATTUNEMENT ప్రాణశక్తిని సమన్వయ పరచి లయబద్ధము గావించడానికి ప్రత్యేక విధానము అచరింపబడుతుంది ప్రాణశక్తివ్యవస్థ సూక్ష్మమైన ఉన్నత స్థాయికి మెరుగుపడుతుంది

ఈ దశలో కొన్ని ప్రత్యేక సాధనాలు

* Rebirth Meditation పునర్జన్మ ధ్యానసాధన

* 'Energy Circulation ప్రాణ శక్తిని ప్రసరింపచేసుకోవడం

* Programming Reiki సమయానుకూలంగా ముందు జరగబోయే కార్యక్రమాల సమన్వయ కోసం రేకిని ఉపయోగించుకొనే విధానము

మనస్సులో ఉన్న ఉద్దేశ్యములను నెరవేర్చుకోవడానికి అవలంబించవలసిన పద్ధతులు

* Reiki Box నెరవేరవలసిన ఉద్దేశాలను కాగితం పై వ్రాసి ఒక పెట్టెలో ఉంచి ప్రతి రోజుదానికి రేకి శక్తిని ప్రసరింపచేయటం

* Creating Future భవిష్యత్లో తలపెట్టిన ముఖ్యమైన కార్యక్రమముల తేదీ కాలము వరుస క్రమములో తయారు చేసుకొని రేకి ప్రసరింపచేయటం

* 'Healing Relationships ఏ సందర్భంగా నైనా ఇతరులతో మననంబంధాలు అనుకూలముగా లేనప్పుడు అనుకూలపరిస్థితులకు మార్పుకోవడానికి రేకి ఉపయోగిస్తుంది

* Healing Dead People బ్రతికిఉండగా నెరవేరనిముఖ్య కార్యక్రమాలు ఉద్దేశ్యాలు ఎమైనా ఉన్న చనిపోయిన తరువాత వారిని ఉపాలోనికి బ్రతికిఉన్నట్లు భావించుకొంటూ వాటిని నెరవేర్చుకోవడానికి అవలంబించే విధానాలు మొదలయినవని ఈ దశలో శిక్షణ ఇవ్వబడును రెండవ దశ శిక్షణ సాధన 21వ రోజులు పూర్తి అయినతరువాత ఎప్పుడు ఎక్కడ ఏపరిస్థితులలో అవసరమైనప్పటికీ ఈ రేకిని ప్రసరింపచేసి ఫలితములు పొందగలిగే శక్తులు వస్తాయి ఇక జీవితంలో దేనికి లోటు అనేది లేకుండా నిత్యసాధన జీవితములో ధర్మము నీతి నిజాయితీ శాంతి షేములు దీనికి ఎంతైన తోడ్పడతాయి

మూడవ దశ శిక్షణ

రెండవ దశ 21 రోజులు సంతుష్టి కరంగా పూర్తి చేసుకొని, మరింత ఉన్నత స్థాయికి చేరే అభిలాష గల్గి ఉండి రేకి అధ్యాపకులుగా Reiki Master సేవ చేయదలచుకొన్న వారికి శిక్షణ ఇస్తారు రేకి మాస్టర్కు శిక్షణాశిబిరంలో సహకరించే అనుభవం కూడా పొందాలి

ఈ దశలో Master Symbol ఉన్నతమైన శక్తి చిహ్నము మంత్రము వాటిశక్తులు ప్రసరింపజేసి శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక ప్రాణాత్మిక, వైజ్ఞానిక ఆనందమయ వ్యవస్థలు ఉన్నత స్థాయికి అభివృద్ధిచెంది స్వస్థత శక్తులు ఉన్నత స్థాయికి చేరుకుంటాయి శిక్షణ పొందిన రీతిలో, మరి ఎవరికైన కొరుకొన్నవారికి రేకి శిక్షణ ఇవ్వగలిగే అర్హత ప్రసాదించదుతుంది జన్మధన్యమైన దన్నమాట

ఇటువంటి దివ్యమైన స్వస్థత ప్రక్రియ నేడు ముఖ్యముగా అనారోగ్యపరిస్థితులు సర్వ జీవరాసులలోను నెలకొని ఉన్న క్లిష్టసమయములో అందుబాటులో ఉండుట భగవత్ ప్రసాదముగా వరముగా పొందగల్గుట ఒక ఉత్పన్నమైన దైవ కారణముగా భావించుకుందాము

ప్రాణమయకోశము-ప్రాణశక్తి కేంద్రములు

వాటికి అనుగుణమైన శారీరక మానసిక, భావావేశిక, ఆధ్యాత్మిక

దివ్యాత్మిక లక్షణములు-

అన్ని జీవరాసులు జీవించిఉండి అవి నిర్వహించే పనులు కమక్రమముగా జరుగుతూ ఉండటానికి ప్రధానమైనది తీవ్రశక్తి (ప్రాణము) : ఈ ప్రాణమునకు పంచభూతాత్మకమైన విశ్వమే ఆధారము అనితెలుసుకున్నాము సమన్వయ స్థితిలో ఉన్న ప్రాణశక్తి ఒక తెల్లటి కాంతిశక్తి తరంగము భౌతికశరీర భాగములను ప్రాణమయంగా భావిస్తూ ఈ కాంతిని శరీరము చుట్టూకూడా ప్రసరించి అవరిస్తుంది శరీరముచుట్టూ ఆవరించి ఉన్న ఈ కాంతి వలయమును Aura అని వ్యవహరిస్తారు ఈ కాంతి వలయమును Kirlian Photography కిర్లియన్ ఫోటోకెమెరాతో ఫోటో ఈ నాడు తీయగలుగుతున్నారు ఇ ఎస్ పి సహకారంతో మాత్రమే ఈ కెమెరాని అపరేట్ చేయగలరు ఇది ప్రతిజీవరాశిలోను ఉంటుంది

మానవులలో ఈ కాంతి వలయము పరిణామము చెందుతూ ఉంటుంది మనసా వాచా కర్మణా, ఇంద్రియప్రవృత్తుల ప్రభావములచేత, ఎప్పుడూ, ఎప్పురిలోనూ స్థిరముగా ఉండేది కాదు

ఈ ప్రాణశక్తి వ్యవస్థ అంతా Subtle-Energy Fields అతిసూక్ష్మప్రాణశక్తి తరంగవ్యవస్థ భౌతికముగా తెలిసుకోలేనిది అవగాహనకానిది అంతర్గతమై ఉన్నది దీనిని యోగపరిభాషలో కుండలీనిశక్తి అని వ్యవహరిస్తారు ఈ వ్యవస్థ అంతా ఆరు సూక్ష్మప్రాణశక్తి కేంద్రాలు (Six Subtle Energy Centres) షట్ చక్రాలుగా వర్ణింప బడ్డాయి వీటిని సూక్ష్మ మానసిక కేంద్రాలుగా భావించుకోవచ్చు ఇచ్చట తరంగాల పరిభ్రమణమువలన శక్తి ఉత్పన్నమవుతూ ఉంటుంది. ప్రతి చక్రమువద్ద ఒక నిర్ణీతమైన ప్రాణశక్తి కంపనలు (Vibrations) పరిమితమై ఉంటాయి వీటికి

అనుగుణముగా ప్రతి చక్రమునకు కొన్ని నిర్మాణాత్మక ప్రాణాత్మక, భావావేశిక ఆధ్యాత్మిక శక్తులు ముడిపడి ఉంటాయి

వీటన్నిటి గురించి కొన్ని ముఖ్య విషయములు రేకి సాధకులు తెలుసుకోవడం అవసరమే

సూక్ష్మ ప్రాణ శక్తి కేంద్రములు - ప్రాథమిక ప్రసరణ వ్యవస్థ

Subtle Energy Centres - Primary Energy - Circulation State

యోగపరిభాషలో సూక్ష్మప్రాణ శక్తికేంద్రములను సూక్ష్మప్రాణశక్తి చక్రములు (షట్ చక్రములు)

అనివ్యవహరిస్తారు

అక్రమ లేక ఇరుసును ఆధారముగా చేసుకొని గుండ్రముగా తిరగగలిగేది చక్రము గాలిలోగాని, నీటిలోగాని చక్రము తిరగేప్పుడు శక్తి ఉత్పన్నమవుతుంది నీటిలో చక్రము తిరుగుటవలన విద్యుత్ శక్తి ఉత్పన్నమగును సూక్ష్మప్రాణ శక్తి తరంగాలను కొన్నిప్రత్యేక సాధనల ద్వారా ఉత్పన్నముచేసుకోగల శరీరముతో ఇమిడిఉన్న సూక్ష్మప్రాణశక్తి కేంద్రములను చక్రాలని పిలుస్తారు ఈ శక్తి కేంద్రాల వ్యవస్థ సక్రమముగా ఉన్నప్పుడు విశ్వమంతా వ్యాపించి ఉన్న సూక్ష్మప్రాణ శక్తి కూడా ఈ చక్ర కేంద్రములలో స్వేచ్ఛగా ధారాళముగా ప్రసరణ జరుగనియకపోవుటే అన్నివ్యాధులకుమూల కారణము ఈ చక్రముల ప్రాణశక్తి వ్యవస్థవలన శరీర నాడీమండలము వినాళగ్రంధులు (Endocrine Glands) రక్త ప్రసరణ వివిధ జీవావయవముల కార్యవ్యవస్థ అన్ని సమన్వయముగా వాటి ధర్మములను నిర్వహించ కల్గుతూ ఉండటమే ఆరోగ్యానికి ప్రధానము ప్రతిమానవుడు త్రికరణములైన మనసా వాచా, కర్మణా (అలోచనలు భావములు మాటలు పాటలు కొన్నివనులను) ఆచరిస్తూపంచేద్రియములైన కళ్ళు ముక్కు నోరు చెవులు చర్మములద్వారా చూపు (రూపము) గంధము (వాసనలు) రస (రుచులు) శబ్దములు స్పర్శలు ఆధారముగా జీవితాన్ని సాగిస్తూ ఉండాలి ఇవి మంచిగా ఉన్న ఆరోగ్యమైన ప్రాణశక్తి చెడుగాఉన్న అనారోగ్యమైన ప్రాణశక్తి తరంగములనురూపొందిస్తూ ఉంటాయి వీటికి అనుగుణమైన Neuro-Hormones నాడీరసాయన పదార్థములు తయారవుతూ ఉంటాయి వీటి రసాయనచర్యలు మెదడు ధెలమస్ హైపోథెలమస్ మిడ్లైయిన్, మెడుల్లా, పెరిబెల్లం బ్రెయిన్ స్టేమ్ వెనుపాము నాడీకూటములు, వినాళగ్రంధులు వివిధ జీవావయవములను ప్రభావితము చేస్తూ ఉంటాయి ఈ వ్యవస్థఅంతా సూక్ష్మప్రాణశక్తి కేంద్రముల స్థితి గతులకు అనుబంధముగా జరుగుతూ ఉంటుంది అందుకే యోగకుండలీని సాధనఅయినా రేకి చికిత్సప్రక్రియఅయినా అతిప్రాధాన్యత ఇస్తుంది ఈ చక్రస్థానములు వీటికిఅనుబంధమైన మరికొన్ని స్థానములు కలిపిమొత్తము 24 ప్రత్యేక స్థానములవద్ద రేకి శక్తిని సాధకుల చేతుల ద్వారా ప్రసరింపచేసుకొనుట ఈ సాధన ప్రధానఅంశముగా ఉంది

అందుచే ఈ చక్రముల గురించి కొన్నిముఖ్యమైన విషయములు తెలుసుకొనవలెను ఇవి షట్ చక్రములు అని పిలుస్తారు షట్ అనగా ఆరు ఈ ఆరు చక్రస్థానములను వాటి వ్యవస్థను సక్రమపరుస్తూ అదుపులో ఉంచుతూ సమన్వయమును రూపొందిస్తూ పరిపాలించగలిగే మరొక శక్తి

కేంద్రము సహస్రారము

ఒక్కొక్క కేంద్రానికి సంబంధించిన స్థానము, నిర్మాణము రంగు వాడి కూటాలు (Plexus) యంత్రము బీజాక్షరములు, దళాక్షరములు, గ్రహము నవరత్నము, జంతువు దైవము దేవత దైవలక్షణాలు ఆరోగ్య అనారోగ్యలక్షణాలు మొదలైన విషయాలు తెలుసుకుందాం

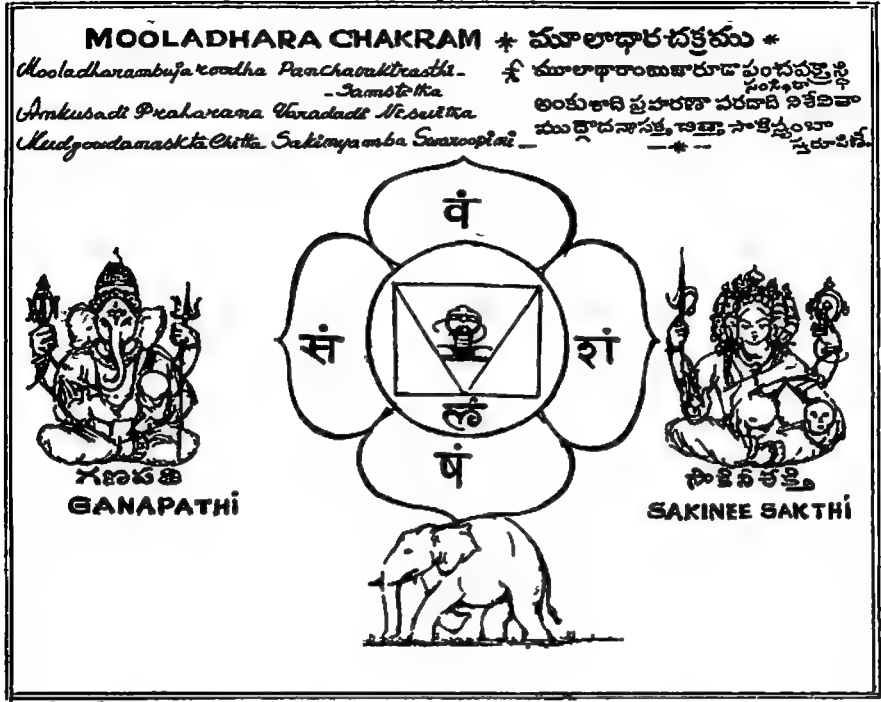
1 మూలాధార చక్రము -(Base Chakra or Foundation Chakra) 2 స్వాధిష్ఠా నచక్రము Hara or Sex (మర్మావయవ చక్రము) 3 మణిపుర చక్రము (Solar Plexus Chakra) బొడ్డుచక్రము 4 అనాహత చక్రము (Heart Chakra) హృదయచక్రము 5 విశుద్ధ చక్రము (Throat Chakra) మెడ చక్రము 6 అజ్ఞాచక్రము - (Brow Chakra) నుదుటి చక్రము 7 సహస్రారము (Crown Centre) నడినెత్తి సమన్వయము

‘రేకి విశ్వసూక్ష్మపాణ శక్తి ప్రసరణ విధానము విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగ రూపములో Subtle Energy Centres and Channels of the Human Body చేతుల ద్వారా ప్రవేశించి మానవశరీరములో సూక్ష్మపాణశక్తి కేంద్రాలైన చక్రస్థానములలోనికి ప్రవేశించి, వాటికిసంబంధించిన వాడికూటాలను ఉత్తేజపరిచి విజాళగ్రంధులను శక్తివంతముగావించి - హార్మనులు అనే రసాయనాలను ఉత్పన్నం చేసి వివిధ శరీరనాడుల ద్వారా అన్ని అవయవములకు చేరి శరీర నిర్మాణాత్మక రసాయనాత్మక స్థితులను చైతన్యం గావించేసి నిర్దిష్టమైన పరిస్థితిని నెలకొల్పుతూ శరీర ఆరోగ్యమును కాపాడుతూ ఉంటుంది

ఇప్పుడు చక్రాలగురించి కొన్ని వివరములు తెలుసుకుందాం మెదడులోనిమానసిక శక్తుల్ని 10 శాతము నకు మించి సామాన్యమానవులు ఎవరు ఉపయోగించుకోలేరు కాని యోగ కుండలిని మరియురేకి సాధనల ద్వారా ఎక్కువ శాతం ఉపయోగపడే పరిస్థితి క్రమేణ ఎర్పడుతుంది మెదడులో పనిచేయలేక పోతున్న సూక్ష్మకేంద్రములు ఉత్తేజితమవుతాయి చక్రాల సూక్ష్మశక్తి వల్ల వ్యవస్థ మెరుగు పరచుకోటానికి అవసరమయ్యే కొన్ని సాధనాలద్వారా ముఖ్యంగా రేకి నిత్య సాధనద్వారా చాలా అద్భుతాలు జరగటానికి అవకాశాలు ఉన్నాయి అని పరిశీలకులు విశ్వసిస్తున్నారు



మూలాధార చక్రము



ముఖ్యవిషయములు

మూల-ప్రధానమై పునాది, అడుగు భాగము ఆధారము అనగా ముఖ్యమైనది పోషణ రక్షణ ఇస్తూ సహాయపడుతుంది దీని స్థానము వెన్ను చివరి భాగము గుధమునకు దగ్గరలో ఉంటుంది చక్రము మధ్యలో దీర్ఘచతురస్రము ఈచక్రం స్థిరత్వానికి దీని లోపల శివలింగము ప్రాణశక్తి ధన ఋణ అంశాల సమన్వయము స్థిరత్వమును, సర్పము 3 1/2 చుట్టుచుట్టుకొని ఉంటుంది ఈశక్తికి రక్షణ ఇస్తూ అవసరమైనపుడు సాధన చేసేవారిలో శక్తిని వదులుతుంది త్రికోణము యొక్క ఒక కోణము క్రింది వైపు తిరిగి ఉండుట-భూమి నుండి అయస్కాంత తరంగాలు ఆకర్షించుకొంటూ శక్తిని మరింత బలపరచుకొంటూ ఉంటుంది లం బీజాక్షరము వం, శం, షం నం దళాక్షరములు ఉచ్చరించటం ద్వారా చక్రం బలపడుతుంది నాలుగు దళాల ఎర్రని పద్మము ఈ చక్రము యొక్క రంగు దీని శక్తితరంగ ప్రయాణాన్ని

సూర్యుడు భూమితో అనుబంధాన్ని సూచిస్తుంది జంతువు ఎనుగు శరీర బలము
 ధృఢత్వము స్థిరత్వము సుఖాలకు సంకేతికము దైవము బుద్ధి తెలివితేటలు పాండిత్యము
 దేనినైన సాధించగల్గటం నెరవేర్చ గల్గటం అటంకములు లేకుండా సహకరించటం దేవత
 సాకినిదేవి ప్రేమ కరుణ మాతృత్వము అన్నింటిని అవలంబింపచేయటం అన్నివనులు
 దైర్యంగా విశ్వాసంతో యత్నకంగా నిర్భయంగా సంతృప్తికరంగా చేయగల్గటం పూర్తి
 సంరక్షణ ఆయుస్సు ఆనందము ఆరోగ్యము మోక్షము లభిస్తాయి అంటే ఇటువంటి
 మంచి లక్షణాలు పునాదులలో చిన్నవయస్సు నుండి పొందాలిగి జీవితమంతా శ్రద్ధ
 బాధ్యత నిత్యసాధనల ద్వారా పోషించుకోగల్గటం అత్యవసరంగా భావించుకోవాలి
 నాడికూటమి విశాల గ్రంధులు పంచభూతతత్వము రంగు వ్యతిరేకరంగుతరంగ ప్రమాణం
 నవగ్రహము రాశి లోహము పంచేంద్రియములు కోశము ధాతువు మొదలైనవి

నాడికూటమి: పెల్విక్ ఫ్లెక్సన్

విశాల గ్రంధులు పురుషులలో ప్రోస్టేట్ గ్రంధి స్త్రీలలో సెర్విక్సు యూటరస్ సూప్రారీనల్
 కార్నెక్స్

పంచభూతతత్వము: భూమి అయస్కాంతశక్తి, వివిధ కూరగాయలు

పంచకోశము అన్నమయకోశము

పంచ జ్ఞానేంద్రియము చక్షువు (నేత్రాలు)

పంచకర్మేంద్రియము (ప్రధ్వి పంచకము) పాదాలు మలద్వారము

జలపంచకము : రూపము

వాయుపంచకము: అపాన వాయువు

ఆకాశపంచకము: అభిమానము (అహంకారము)

రంగు: ఎరుపు వ్యతిరేకరంగు ఆకుపచ్చ ఉదా

ఎరుపు: 6500-8000 యూనిట్లు

కాషాయరంగు: 5880-6470 యూనిట్లు

ఆకుపచ్చ: 4920-5500 యూనిట్లు

నవగ్రహము: సూర్యుడు

నాడి సూర్యనాడి

నవర్షతము: కెంపు

గుణము రజోగుణము

రాశి మేషరాశి

నక్షత్రాలు . అశ్విని భరత కృత్తిక (1పా)

తేదీలు.. 21 3/21 4 మధ్య పుట్టిన వారు

లోహము: బంగారము

ధాతువు ఎముకలు

రుచులు కారము చేదు వగరు నేడి చేయును తీపి చేదు వగరు-చలువ చేస్తాయి

శరీరతత్వము: పిత్త

అనుబంధ శరీర భాగములు వ్యాధులు లక్షణములు

శరీర భాగాలు: గుదము ప్రొస్టేట్ గ్రంధి పెర్నికు యూటెరస్ రెక్టమ్ కాళ్లు పాదాలు నేత్రాలు ఎముకలు

వ్యాధులు శారీరకమైన మూలశంఖ ఫిషర్లు ఫిస్టులా ప్రొస్టేటుగ్రంధి వాపు మూత్రకోశములు పుండు రక్తస్రావము మలబద్ధకము గుదముమంట పోటు దురద కాళ్ళు లాగటం పాదాల పగుళ్ళు మంటలు నేత్రవ్యాధులు రికేట్సు కీళ్ళ వాతము నొప్పులు తలపోటు నిద్రలేమి జీర్ణ కోశము మూత్రపిండము వ్యాధులు రక్తపోటు వెన్నముక వ్యాధులు ఎలర్జీలు ఎముకలు సులువుగా విరుగటం పెరుగుదల సరిగ్గా లేకపోవటం బలహీనత నీరసము కేన్సర్ వ్యాధులు అల్సరేటివ్ కొలైటిస్ చర్మవ్యాధులు రక్తక్షీణత మొదలైనవి

అణుగుణ బేబ్ ఫూలమందులు

ప్రారంభంలో ఓర్పు తగ్గుతుంది ఇతరులయందు తప్పులు పడుతూ విమర్శిస్తూ వారిపై అధికారము చెలాయిస్తూ ఉంటారు ఈ స్థితిలో వారికి బీచ్ (Beech) ఫూలమందు వాడుకోవాలి

2 మరికొంతమంది నిరక్తిచెందుతూ భావాలను అణచిపెట్టుకొని ఆదుర్దా పెంచుకుంటారు వారికి చికొరి (Chicory) ఫూలమందు పనిచేస్తుంది

3. మరికొందరు కఠినమైన హృదయంతో మొండివారిగా ఉంటారు వారికి రాక్ వాట (rock water) ఫూలమందు పనిచేయును

4 మరికొందరు వారి శక్తికి మించి శ్రమపడుతూ శారీరకంగా మానసికంగా విశ్రాంతిలేక ఆందోళనకు గురవుతారు వారికి వెర్వయిన్ Vervain Vine ఫూల మందు వాడాలి కొందరు నిరంకుశ స్వభావులు వారి ఆజ్ఞలు పాటించాలని అధికారిస్తారు వీరికి వైన్ పనిస్తాయి శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక శక్తులు

అరోగ్యకరమైన చక్రస్థితి వలన చక్ర నిర్మాణానికి అనుబంధంగా చెప్పుకున్న శక్తులన్నింటిని సోపిస్తుంది దీనికి అనుబంధంగా ఉన్న కుండలినీ దివ్యప్రాణ శక్తిని సాధనవలన మేల్కొల్పు గల్గినవారికి క్రమేణ ప్రాణశక్తి రూపాంతరము చెందుతూ దివ్యగుణాలను రూపొందించుకొంటూ జీవితమును గమ్యమువైపు నడిపించుకొంటారు ఈ చక్రము ద్వైవము గణపతి చాలాశక్తులకు సంకేతికము గణ-పూర్వాష్టకము ఎనిమిది విధాలైన అంశాలను సూచిస్తుంది

- 1 పంచ కర్మేంద్రి యములు
- 2 పంచ భూతాలు
- 3 పంచ ప్రాణములు
- 4 కోరికలు
- 5 కర్మలు
- 6 అవిద్య
- 7 మనస్సు

వీటన్నింటికీ ఆధారమైంది మూలాధారచక్రము వక్రతుండము-ఎరుపురంగుకు ప్రణవానికి లందోదరము(పాట్ట)-విశ్వము చేతులలోపాశం కుశము అహంకారము అభిమానమును సర్వముకుండలినీ శక్తిని

మూషికము . కామక్రోధలోభ మోహ మధ మాత్సర్యము అనే అరిషడ్ వర్గాలను తమోగుణము రజోగుణాలను సూచించు జీవితములో మంచిని పోషించుకొంటూ చెడుకు దూరంగా ఉండగల్గటం మానవ జీవిత సారాంశం

ఈ చక్రశక్తిని బలపరచగల ఆహారవిధానాలు వివిధ సాధనలు, ఆయుర్వేద హోమియోమందులు మొదలైన విషయాలు

ఆహారము పులగ అన్నము (పెసరపప్పు అత్తెసర) వేడిచేస్తుంది

రుచులు కారము వగరు చేదు ఆహారాలు వేడిచేస్తాయి తీపి వగరు చేదు ఆహారాలు చలువచేస్తాయి తీపి పులుపు ఉప్పురుచులు వాతం చేస్తాయి పులుపు వగరు చేదు రుచులు-కఫాన్ని పెంచుతాయి సిలాజిత్తు, పుడ్డిపిల్ బిల్లావేరు బంగారమును నీల్లలో మరిగించిన ద్రవం ఎరుపురంగు కింశాలతో ప్రభావితము చేయబడిన మంచినిరు కెంపురత్నము ధరించుట ఝూంకారశబ్దాన్ని వినటం రంగురంగుల దృశ్యాలను చూడటం ఆయస్కాంత చికిత్స నడక ఆక్యుప్రవర్ సాధన సూర్యమంత్రాలు గాయత్రీ మంత్రము సూర్యనమస్కారాలు నీటిలో సూర్యకిరణములను చూడటం

సూర్యనాడీప్రాణాయామము మొదలైన సాధనాలు
 హోమియోమందులు చామెమిల్లా నక్కువామిక
 ఎల్వోస్ అల్యుమిన వైట్రిక్ ఎసిడ్ ఎసిడ్ ఫాస్ ఆల్ఫా ఆల్ఫా ఎవీన సెటైవా సెలీనియం కోలిన్
 సోనియా రెటాన్వియా మొదలైన మందులు గుణానుసారంగా నిర్ణయించుకోవాలి
 మెగ్నీషియాఫాస్ టిమ్యూ అవణము
 శారీరిక సాధనలు చక్రస్థానము వద్ద మార్దన

(2) అయస్కాంతంతో మర్దన

(3) పరుగెత్తటం గెంతులు వేయటం నవ్వుతూ శరీర అన్ని భాగాలకు వ్యాయామము చేయటం

(4) ఆసనాలు సిద్ధాసనము వజ్రాసనము పద్మాసనము మూలబంధము అశ్వినక్రియ రిలేగ్జేషన్ ఆఫ్ ఫిజికల్ బాడీ యోగాభ్యాసము యోగ నిద్ర

మానసిక సాధనలు. (1) మూలాధార ధ్యానము (2) మంచి సూచనలు ఇచ్చుట-శరీరము సుఖముగా తేలికగా బలముగా ధృఢముగా స్థిరముగా ఉంది ఘనస్సు ప్రశాంతముగా నిర్మలంగా నిశ్చలంగా ప్రేమమయంతో ఆనందంగా ఉంది నేను కోపము చికాకు విరక్తి ఆందోళన మొదలగు వాటికి దూరముగా ఉంటాను పనులన్నీ విశ్రాంతిగా శ్రమలేకుండా ఒత్తిడికి గురి అవకుండా జాగ్రత్తపడతాను ఓర్పు సహనముతో మనసుకుంటాను అనుకుంటూ ధ్యానం చేయాలి

ముఖ్యంగా గుర్తించుకోవలసింది • ఎ ఒక్క వైద్య విధానం సంతృప్తికరం లేదు అన్ని విధానాలను క్రోడీకరించి సమన్వయపరచిన వైద్యసాధనవిధానము చక్కటి ఫలితాలు ఇస్తుంది మంచి తేజస్సు కలిగిస్తుంది

సమన్వయ సాధన - సంపూర్ణ ఆరోగ్యము ధ్యేయంగా ఉండాలి



స్వాధిష్ఠాన చక్రము

స్వాధిష్ఠాన చక్రము / SWADHISTANA CHAKRAM

శ్లో. స్వాధిష్ఠానాంబుజగతా చతుర్భుక్తా చునచరా
శూరాద్యాంబుధ సంపన్నా వీచపర్ణాతిగర్భితా
మేడః శిష్టా చుధుభ్రతా బంధిస్తారి సమస్తవా
రభ్యస్తా సక్తీ చూడయా కాకినీ కూపతా రణే.



బ్రహ్మ
BRAHMA



కాకినీ శక్తి
KAK NEE SAKTHI

Swadhistha mambajagata Chaturbhukta Mamchakra,
Souladhyayudha Sampanna Veechaparnathigarbha
Medhonestha Madhupratha Bandhistari Samastha
Dadhyanabaktha Hrudaya Kakime Rupadhasthina

ముఖ్య విషయములు

స్వా అనగా= వ్యక్తిగతమైన తనకు మాత్రమే సంబంధించిన అధిష్ఠాన అనగా= అవరించి ఉన్న అధిష్ఠించి ఉన్న ఒకని యొక్క అలవాట్లు జీవిత విధానంపై ఆధారపడి ఈ చక్రశక్తిస్థితి ఏర్పడుతూ ఉంటుంది మూలాధారవద్దకుండలిని నిత్యము ఏర్పడుతున్న ప్రాణశక్తిని ఈ చక్రము వద్ద ధైర్యము ఆత్మవిశ్వాసము పూర్తి నమ్మకము జీవితాంతము వరకు పోషించుకొంటూ మంచి సంస్కారాలను నెలకొల్పుకొంటూ స్త్రీ పురుష సంయోగానికి శక్తిని ఎక్కువ వృధా చేయకుండా జాగ్రత్త పడుతూ తేజస్సును ఓ జన్మనుగా

పరిణామము చెందించుకొంటూ శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక శక్తుల్ని అవసరమగు నిత్యసాధన అవలంబిస్తూ మంచి ఫలతానమును పునరుద్ధించు జీవితాన్ని సార్థకము చేసుకోవాలి

దీనిస్థానము బొడ్డుక్రింద మర్మాయనస్థానము చక్రమధ్య చంద్రవంక, చల్లటి కాంతిని, మానసిక ఉల్లాసాన్ని మనోబలాన్ని సూచిస్తుంది

“పం’బీజాక్షరము బం, భం, మం యం, రం, లం, అను దశాక్షరాలు ఉచ్చరించటం పలన ఏర్పడే శబ్దతరంగాలు ఈ చక్రాన్ని బలపరుస్తాయి

కాషాయరంగు ఆరుదళాల పద్మము, ఆలోచనలు రాకుండా ఉండటానికి ప్రమాణము ఈ రంగు మనస్సును శుద్ధిచేసి నిర్మలముగా ఉంచుతుంది ఈ చక్రము శక్తి నీటిలో బలమైన జంతువు మొసలితో పోల్చబడింది బలమైన ధృఢమైన శక్తివంతమైన దళసరి చర్మము గలిన ఎల్లప్పుడు చల్లదనాన్నే కోరుతూ అవసరమైన పుడు మాత్రమే తన శక్తిని ఉపయోగిస్తుంది. ఈ చక్రము దైవము బ్రహ్మ సృష్టికర్త పునరుత్పత్తి కేంద్రము స్వాధిష్ఠానము

దేవత కాకినీదేవి దైర్యము ఆత్మవిశ్వాసము శారీరక మానసిక సమన్వయము త్రికరణశుద్ధి అంగసౌష్ఠవము దేహసౌందర్యము బాధ్యత పవిత్రత పరిపూర్ణత్వము క్షమభావము వివిధ వడుడుడుకులు ప్రభావమునుండి విముక్తిపొందగల్గటం మొదలైనవి సూచించును నాడి కూటమి విణాళగ్రంధులు పంచభూత తత్వము, రంగు వ్యతిరేకరంగు తరంగ ప్రమాణాలు నవగ్రహము, రాశి లోహము మొదలైనవి.

స్పృనికోలేక హైపోగ్లిస్ట్ ఫ్లెక్సన్-నాడీ కూటమి

విణాళగ్రంధులు: పురుషులలో-టెస్టిస్ స్త్రీలలో ఓవరీస్

పంచభూతతత్వము జలము-ఓజస్సు రక్తప్రసరణ మలినాలు బహిష్కర శరీర ఉష్ణోగ్రతను సక్రమపరచడం

పంచకోశము. అన్నమయ కోశము

పంచజ్ఞానేంద్రియము: రసము, నాలుక (రుచి)

పంచ కర్మేంద్రియము. గుహ్యము మూత్ర ద్వారము మర్మాయనములు

జలపంచకము రసము

వాయుపంచకము అపానవాయువు

అకాశపంచకము. చిత్తము జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొని ఆలోచించేది

రంగు కాషాయరంగు

తరంగ ప్రమాణము 5880 - 6470 యూనిట్లు

వ్యతిరేకరంగులు

నీలము - 5550 - 4920 యూనిట్లు

ఆకుపచ్చ - 4920 - 5500 యూనిట్లు

నవగ్రహము -చంద్రుడు

నాడి చద్రనాడి

నవరత్నము ముత్యము

గుణము తమోగుణము

శారీరతత్వము కఫ

రాశి కర్కాటకము

నక్షత్రములు పునర్వసు (4 పా) పుష్యమి ఆశ్లేష

డా.ఎం.గంగారావు

పుట్టిన తేదీలు 22-6 నుండి 23-7 మధ్య పుట్టినవారు

లోహము వెండి

ధాతువు రక్తము లింపు ద్రవము

రుచులు తీపి చేదు వగరు చలువ చేస్తాయి

అనుబంధ శారీర భాగాలు వ్యాధులు లక్షణాలు

శరీర భాగాలు

మర్మావయవాలు జననేంద్రియాలు మూత్రపిండాలు మూత్రకోశము ఇతర మూత్రావయవాలు తలవెండ్రుకలు గట్టి మెత్తటి ఎముకలు చెవులు నడుము క్రింద భాగము గొంతు భాగములు

వ్యాధులు. పై శరీర భాగాలకు సంబంధించి అన్ని వ్యాధులు చెప్పుకోవచ్చును ముఖ్యంగా పురుషుల లైంగిక అసమర్థత నీరసము తలతిరగడం ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వాపు స్త్రీలలో బహిష్టు దోషాలు కడుపు నడుము నొప్పులు పిల్లలు కలగక పోవటం గర్భకోశవ్యాధులు

శారీరిక మానసిక స్థిరత్వము ఉండదు హిస్టీరియా మూర్ఛ పార్కిన్ సోనియం శరీర భాగాలు తెలియకుండ కదలటం నీరసము మూత్రవ్యాధులు తలవెండ్రుకలు రాలిపోవటం చిన్న వయస్సులోనే నెరసిపోవటం చెవులు చిన్న వయస్సులోనే వినిపించకపోవటం పుట్టుకతో వచ్చే అనేక వ్యాధులు మూగ మూర్ఛ నడవలేకపోవటం సెరిబ్రల్ పాలసీ మస్కులార్ డిస్ట్రోఫీ మొదలైనవన్నీ ఈ చక్ర బలహీనత దోషాలవలనే వస్తున్నాయి మానసిక రుగ్మతలు అనుబంధ గుణాల బేచ్ఛూల మందులు

నిరాశ నిస్పృహ విచారములు ఈ చక్ర ముఖ్య మానసిక వైఖరి

1. కొంతమంది శారీరకముగా మానసికంగా, క్రమశిక్షణ కోరుకుంటారు. ఈ విషయంలో ఎక్కడ ఎవరిలో లోటు ఉన్నా భరించలేరు, నిస్పృహ చెందుతారు, విచారిస్తూ ఉంటారు. వీరికి (CRAB APPLE) క్రేబ్ ఏపిల్ ఫూలమందు పనిచేస్తుంది.

2. మరికొందరు ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గి పనులను నిర్వర్తించలేమేమోననే అనుమానము కలుగుతుంది. నిరాశాభావము ఏర్పడుతుంది. వీరికి (LARCH) లార్చి ఫూలమందు పనిచేస్తుంది.

3. మరికొంత మంది పనులను సక్రమంగా నిర్వర్తించాలనే ప్రయత్నములో వారు కోరునట్లు జరుగక నిస్పృహ చెందుతారు వారికి (ELM) ఎల్మ ఫూలమందు పనిచేస్తుంది.

4. మరికొందరు వారియొక్క అసమర్థతకు, వారిని నిందించుకొంటూ నిరాశ చెందుతూ ఉంటారు. వీరికి PINE పైన్ ఫూలమందు పనిచేస్తుంది.

5. మరికొందరిలో, శారీరకంగాను మానసికంగాను తలపెట్టని రీతిలో, సమస్యలు ఒకేసారి వచ్చిపడతాయి. అట్టి సమయంలో STAR OF BETHELHEM స్టార్ ఆఫ్ బెతెల్ హెమ్ ఫూలమందు పనిచేస్తుంది.)

6. మరికొందరిలో అమితమైన బాధలు ఒకటి తరువాత ఒకటి వచ్చిపడతూ ఉంటాయి. తట్టుకోలేరు చిత్రవ్యధకు లోనౌతూ ఉంటారు. జీవితం పట్ల తీవ్రమైన నిరాశ కలుగుతుంది. వారికి SWEET CHESTNUT స్వీట్ చెస్టనట్ ఫూలమందు పనిచేస్తుంది.

7. మరికొందరిలో దుఃఖకరమైన ఆగ్రహకరమైన, విషవారితమైన మనస్సు ఏర్పడుతుంది. ఎదుటవారిలో మంచిని గ్రహించలేక వారిలో తప్పులు పడుతూ ఉంటారు. వీరికి విల్లో 'Willow' ఫూలమందు పనిచేస్తుంది.

శారీరక, మానసిక ఆధ్యాత్మిక శక్తులు

మూలాధార తేజస్సు ఓజస్సుగా మారాలి. ఆరోగ్యమైన చక్రస్థితి వలన నిర్మాణానికి అనుబంధంగా పేర్కొన్న శక్తులన్నింటిని పోషించుకోవాలి. వీటిలో శారీరక, మానసిక స్థిరత్వం ప్రధానమైంది.

కోర్కెలు తగ్గించుకోవాలి. నిగ్రహశక్తి పెంచుకోవాలి.

పరిపూర్ణమైన, పరిశుభ్రత, ధైర్యము, విశ్వాసము బాధ్యత, పశ్చాత్తాపము, క్షమాభావము. పూర్తి ఎరుకతోమనలు కోవడం, నిర్మాణాత్మక ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలు, నిర్దిష్టమైన పనులు, మొదలైన వాటిని సంరక్షించుకొంటూ మానవులు జీవితాన్ని సాగించాలి. ఇటువంటి వాటిని జీవిత ములో పోషించు కోకపోతే ఈ చక్రమునకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఉత్పన్నమవుతూ వస్తాయి, తల్లిదండ్రులతో ఉన్న ఈ చక్రశక్తి స్థితిపై ఆధారపడే పిల్లల శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక వ్యవస్థలు రూపొందుతాయి.

ఈ చక్ర శక్తిని బలపరచగల ఆహార విధానములు వివిధ సాధనాలు ఆయుర్వేద హోమియో మందులు.

ఆహారములు శుద్ధ జలము వగరు రుచి మంచిది వగరు కారము చేదు రుచులు- వేడిని తగ్గించి కఫమును పెంచుతాయి ఉప్పు పులుపు తీసి రుచులు కఫమును పెంచును వెండిని నీళ్ళతో బాగా మరగకాచి సేవించటం మంచిది ఇక్షుర మర్కట బీజము ఆయుర్వేదమందులు కాషాయరంగు కిరణములతో ప్రాభావితము చేయబడిన మంచినీరు త్రాగటం

ముత్యము ధరించుట పిల్లనగ్లోవి సంగీతము వినటం చంద్రమంత్రాలు దానాలు ఆచరించటం నదులలో స్నానము తీర్థయాత్రలు స్నానాలు

హోమియోమందులు:

అబ్సింధియం ఎగారికన్ యాగ్నస్ ఆర్డేంటంనైట్రికం ఎసిడ్ బెంజ్ యిక్ బెర్బెరిస్ సిక్యూటవిరోజ కుప్రమ్ మెటాలికం జెల్మియం హెలోనియాస్ మెడోరినం సిఫిలినం ట్యు బక్యూలినం మొదలైనవి లక్షణములను బట్టి నిర్ణయించుకోవాలి టిక్యూలనణము కెల్కేరియా ఫ్లోర్ నెట్రమ్ మూర్ ఫెర్రమ్ ఫాస్ కేలిఫాస్ సైలిషియా శారీరక సాధనలు స్వాదిష్టాన చక్రస్థానమువద్ద ఆక్యవంచర్ పాయింట్స్ నిత్యము ఉత్తేజపరచుకొనటం

వ్యాయామములు నీరు ఎక్కువ త్రాగటం

ఆసనములు మూలబంధము ఉడియానబంధము వజ్రాసనము శశంఖాసనము సూక్ష్మవజ్రాసనము విపరీత కరనిముద్ర సర్వగాసనము హలాసనము శలభాసనము ధనురాసనము-మకరాసనములు ప్రాణాయామము

స్వాదిష్టాన చక్రధ్యానము

మానసిక సాధనలు: మంచి సూచనలు విశ్రాంతి మనశ్శాంతి ప్రధానము నిత్యధ్యానము నేను ఎప్పుడు ప్రశాంతముగా నిర్భయముగా నిశ్చలముగా ఉంటాను ప్రేమమయంగా ఆనందముగా ఉంటూ ఉంటాను నేను దేనికోసము విచారించును నిస్పృహ చెందను

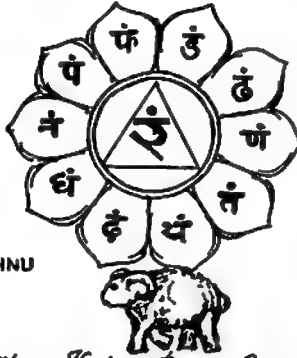
మణిపుర చక్రము

మణిపురచక్రము MANIPURA CHAKRAM

మణిపురాచ్చనిలయా పటనత్రయపంయుతా
చక్రాదికాయథోపేతా ధామర్థ్యాదిభిరావృతా
రక్తవర్ణా మాంసనిష్ఠా సుధాస్వచ్ఛతీమాసహ
సమస్తా భక్తసుషాదా లాకిష్ఠిందా వ్యరూపిణీ..



మహావిష్ణునా LORDY SHNU



లాకిష్ఠిశక్తి LAK NEEŠAKT'

Manipooriya Nilaya Vadamatraya Samyuktika
Vajradhikayadhopeetha Dharmayadhi Bhiksha Samyuktika
Bhaktikaruna Manasamita Gudammasamita Manasa
Samasta Bhaktika Sukhada Lakshmyamita Sarvasoparika

ముఖ్య విషయములు

మణి అనగా రత్నము పురము అనగా -సమూహము, పట్టణము, స్థలము. నవరత్నముల సమూహము అనగా అన్ని నవరత్నాల నుండి సమూహంగా ఎర్పడిన, కాంతి, వేడి శక్తిగల జరరాగ్ని చక్రము సోలార్ ప్లేక్స్ చక్రము-బొడ్డు దీని స్థానము వివిధ అహారములు జీర్ణమై సూక్ష్మరూపం దాల్చి రక్తంతో కలిసి శరీరమంతా ప్రసరించి ఎక్కడ ఏరసాయనముకావాలో అందించి శరీర శక్తిని కాపాడుతూ ఉంటుంది. జరరాగ్ని, వేడి కాంతి సమన్వయము ప్రధానమైంది మూలాధారము స్వాధిష్ఠానము మణిపూరము, శారీరక బావావేశ లక్షణాలను అదుపులో ఉంచుతూ, వీటి ద్వారా ఎర్పడే శక్తులను, సంరక్షిస్తూ, శారీరక ధర్మములను సక్రమంగా నిర్వర్తిస్తూ కుండలినీశక్తిని సైచక్రము లవైపు

మరలిస్తూ ఉంటుంది చక్రము మధ్య త్రికోణము ఒక కోణముపైకి ఉంటుంది ఆకాశమునుండి పై చక్రములు శక్తినిగ్రహించుకొని సూక్ష్మరూపముచాలి మణిపుర చక్రమునకు కూడ అందించటం వలన ఈ చక్రము మరింత బలపడుతుంది. మధ్య'రం' బీజాక్షరము దళములపై డం ధం ణం తం, ధ దం ధం సం పం, పం అనుపది అక్షరాలను ఉచ్చరించటంవలన చక్రము శక్తిని పూనుకొనును పది పసుపు రంగు దళములపద్మము సహజ అంతర్ జ్ఞానము వివేకముతో కూడిన అధికారమును సూచించును

ఈ చక్రజంతువు గొట్టెపాట్టేలు' గడ్డి ఆకులు మాత్రమే మేస్తూ అతి బలముగా శక్తివంతంగా ఉంటుంది అనగా బలమునకు శాఖాహారముచాలును. జీర్ణశక్తి మాత్రము సమర్థవంతంగా ఉంచుకోవాలి ఆహారాన్ని బాగానెమరువెయ్యాలి. దైవము విష్ణువు సృష్టింపబడిన వాటిన సంరక్షిస్తూ ఉంటుంది స్థితికారకుడు శంఖు చక్రగధారుడు అభయస్త్రమును ప్రసాదిస్తూ ఉండును

దేవత లాకినీదేవి: శ్రద్ధ బాధ్యత చురుకైన ఆలోచన అంతర్ జ్ఞానము ఓర్పు సహనాలను సూచిస్తుంది

నాడీ కూటమి విణాళ గ్రంధులు, పంచభూతతత్వము రంగు వ్యతిరేకరంగు తరంగప్రమాణము నవగ్రహము రాశి లోహము మొదలైనవి

నాడీ కూటమి సోలార్ ప్లాక్స్

విణాళగ్రంధులు: (1) సూప్రా రీనల్ మెడుల్లా

2. పాంక్రియాస్

పంచభూతతత్వము అగ్ని తేజస్సు, ఓజస్సు జరరాగ్ని పరిపూర్ణమైన జీర్ణశక్తి.

పంచకోశము అన్నమయ కోశము

పంచజ్ఞానేంద్రియము: నేత్రాలు (చక్షువులు)

పంచకర్మేంద్రియము: పాదములు

జలపంచకము రూపము

వాయుపంచకము: సమాన వాయువు

ఆకాశపంచకము బుద్ధి

మంచి చెడ్డలు నిర్ణయించగలిగేది శ్రద్ధ ఋతము అనగా అంత కరణశుద్ధి సత్యము యోగము

రంగు పసుపుపచ్చ

తరంగ ప్రమాణం: 5500-6470 యూనిట్లు

వ్యతిరేక రంగులు నీలము-4920-5550 యూనిట్లు

నవగ్రహము : కుజాడు (అంగారకుడు)

నాడి-సూర్యనాడి

నవరత్నము-వగడము

గుణము-రజోగుణము

శరీరతత్వము-పిత్త

రాశులు మేషము వృశ్చికము

నక్షత్రాలు: పుట్టిన తేదీలు టిష్యూ లవణము

మేషరాశి అశ్విని, భరణి కృత్తిక 1వపాదం 21-3 నుండి 21-4 మధ్య పుట్టినవారు-

టిష్యూలవణము-కేలిఫాస్

వృశ్చికరాశి విశాఖ 4వ పాదం అనూరాధ జేష్ఠ

24-10 నుండి 23-11 మధ్య పుట్టినవారు

టిష్యూలవణము కార్మేరియ సల్ఫ్

లోహము రాగి

ధాతువు. కండరాలు

రుచులు తీపి వగరు చేదు వేడి తగ్గించాలి

కారము వగరు చేదు-వేడి చేస్తాయి

అనుబంధ శరీర భాగాలు, వ్యాధులు లక్షణాలు

శరీర భాగములు. కడుపు భాగము పిపు వెనుకభాగము జీర్ణకోశము దుయోడినం చినప్రేగులు కాలేయము పసరుతిత్తి స్త్రీహము పెద్ద ప్రేగులు రెక్టమ్ మూత్రపిండములు సూప్రారీనల్ గ్రంధులు పాంక్రియాస్ నోరు కండరములు నాలుక మెదడు రక్తనాళములు తలవెండ్రుకలు చెవులు ఎముకలు కీళ్ళు మార్మావయవాలు

వ్యాధులు పైన పేర్కొనబడిన శరీర భాగాల వ్యాధులు ముఖ్యంగా, -

1 హైపర్ ఎసిడిటీ 2 జీర్ణ కోశంలో పుండ్లు కేన్సర్లు జిగట విరోచనాలు నీళ్ళ విరోచనాలు, వచ్చకామెర్లు పసరుతిత్తిలో రాళ్ళు రక్తక్షీణత, మూత్రపిండంలో రాళ్ళు అతిమూత్రవ్యాధి రక్తపోటు నాలుక నోటిలో పుండ్లు కండరాల బలహీనత నొప్పులు ఎక్కిళ్ళు, తలపోట్లు మెదడులో కంతులు పక్షవాతము స్పృహ తప్పటం-రక్తస్రావాలు తలవెండ్రుకలు బిరుసుగా ఉండటం చెవులు ఓరు తలత్రిప్పు కీళ్ళవాలాలు మోకాళ్ళ నొప్పులు మొదలైనవి

మానసిక రుగ్మతలు-అనుబంధ గుణాలు-బేవ్‌పూల మందులు

నియమాలు పాటించని ఆహార విహారపు అలవాట్లు కోపము చికాకు ఆందోళన కంగారు ఉద్వేగము ఆదుర్తా విశ్రాంతి లేకుండా పనిచేయటం మొదలైన కారణాలవలన ఈ చక్రము బలహీనత చెందటం ద్వారా అనేక శారీరక మానసిక రుగ్మతలు ఏర్పడతాయి.

కొందరు స్వలాభపరులుగా ఉంటారు అన్నీ అనుమానాలే స్వార్థము పెరుగుతుంది సదా తమ కష్టాలు సంకటాలు వ్యాధి గురించి అందరితో మాట్లాడుతూ గోరంత దానిని కొండంతగా చేస్తూ ఉంటారు ఒంటరిగా ఉండలేరు ఎవర్నీ వినిపించుకోరు అందరు వారు చెప్పినట్టే వినాలి ఇటువంటివారికి HEATHER హెదర్ పూలమందు పనిచేస్తుంది మరికొందరిలో తొందరపాటు ఓర్పులేని స్వభావము చికాకు కోపము ఎర్పడతాయి వీరికి ఇంపేషన్సు (impatiens) పూలమందు పనిచేయును

మరికొందరిలో గర్వము అహంకారము పెరిగి ఒంటరితనమును కోరుకుంటారు తమ విషయాలలో ఇతరులను జోక్యము కలుగజేసుకోసీయరు వారే గొప్పవారనే భావము

వీరికి 'వాటర్ వైలెట్' (Water violet) పూలమందు పనిచేస్తుంది

శారీరక, మానసిక ఆధ్యాత్మిక శక్తులు

ఈ చక్రశరీరక శక్తులు గొర్రె పొట్టేలుతో పోల్చటం గమనించాము బలంగా దృఢంగా శక్తివంతంగా స్థిరంగా సుఖంగా ఉంటూ ఉండాలి శరీరములో ఎటువంటి మలినాలు నిలువ ఉండకుండా, ఎప్పటికప్పుడు సాధనాలద్వారా బహిష్కరింపచేసుకొని తీరాలి మానసికంగా Soul qualities of empathy and readiness to help నిస్వార్థంగా సహాయము చేయుగల్గటం దయార్థ హృదయము ఇతరులు చెప్పేవన్నీ శ్రద్ధగా ఓపికతో వింటారు వారితో చక్కగా సమస్యల గురించి చర్చిస్తారు చేయగల్గిన సహాయము చేస్తారు ధైర్యాన్ని ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తారు

soul qualities of patience and gentleness ఓర్పు శాంత స్వభావము ఆలోచనలు పనులు ఉత్సాహంగా ఉంటాయి స్వాతంత్ర్య అభిప్రాయాలు ఆలోచనలు శ్రద్ధ బాధ్యత క్షమాభావము వివేకముతో కూడిన అధికారము

Soul qualities of Humility and wisdom వినయము వివేకము శాంతము మనోహరము చాతుర్యము మనోధైర్యము సుశీలము నాగరికత మొదలైన మంచి లక్షణాలతో జీవితాన్ని సుఖం, సంతోషం ఆనందమయంగా తీర్చిదిద్దుకోగల్గతారు ఈ విధంగా మూలాధారం స్వాధిష్ఠానం మణిపురచక్రాలు శారీర మానసిక ఆధ్యాత్మిక శక్తులను నెలకొల్పుతూ కుండలీని వ్యవస్థను మంచి పరిణామము చెందేట్లు చేసి ఇంకా ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవడానికి శక్తిని పై చక్రములవైపు తరలించుకోవాలి

ఈ చక్ర శక్తిని బలపరచే ఆహార విధానాలు వివిధ సాధనాలు ఆయుర్వేద హోమియోమందులు ఆహారము అన్ని పోషక పదార్థాలు గల, సాత్విక ఆహారాన్ని సేవిస్తూ జీర్ణ అవయవములను సంరక్షించుకొంటూ ఈ చక్ర స్థితిని కాపాడుకొంటూ ఉండాలి ఆహార విహార నియమాలు శ్రద్ధగా ఆచరించి తీరాలి, అన్ని రకాల రుచులు నియమానుసారము సేవించాలి రాగిపాత్రలో నీరు కాచి త్రాగటం మంచిది

బెల్లం పొంగలి మంచిది ఆమ్ల (ఉసిరి) నేతి అన్నము ముగ్గిన అరటి పండు పసుపురంగు కిరణాలతో ప్రభావితము చేయబడిన మంచి నీరు త్రాగాలి

పిరమిడ్తో శక్తివంతము గావించి ఆయస్కాంతపరచిన నీరు త్రాగడం ఉత్తమము. పగడము ధరించాలి వీణానాదసంగీతము వినటం మంచిది కుజమంత్రము కందుల దానము పసుపు ఉప్పు నీళ్ళ స్నానము అగ్నిహోత్రము మంచివి.

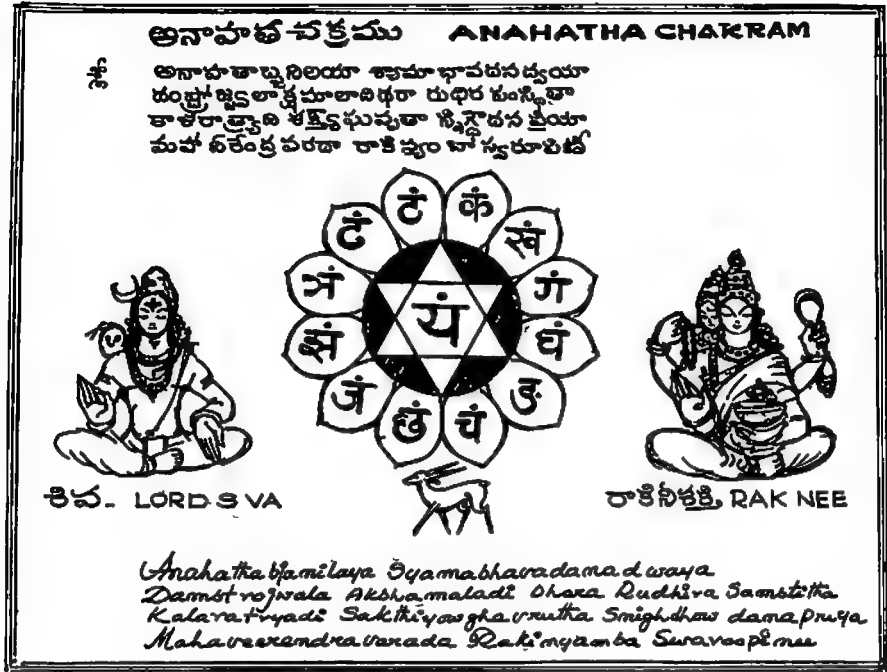
హోమియోమందులు ఏబిన్సైగ్ర, ఎనకార్డియం ఏంటిమ్క్రూడమ్ ఆర్జెంటంనైట్రేటికం ఆర్పినికం ఆల్బమ్, ఇసఫిటిడ కార్బొవెజ్ చిలిడోనియం కార్బ్రికం కోలోసింత్ ఇసికాక్ థరిస్ కేలికార్బ, లైకోపోడియం మెగ్నీషియా కార్బ, మేగ్నీషియా ఫాస్ నేట్రమ్ కార్బ నేట్రమ్ ఫాస్ నేట్రమ్ సల్ఫ నక్కువామిక ఫాస్ఫరస్ టభాకం మొదలగు మందులు లక్షణములపై ఆధారపడి నిర్ణయించుకోవాలి టిష్యూలవణములు కేల్కే రియాప్లార్ నేట్రమ్ ఫాస్ మెగ్నీషియాఫాస్

సాధనాలు. బొడ్డుస్థానము వద్ద మర్దన, ఆక్యవంచంపోయింట్లను ఉత్తేజపరచటం వ్యాయామాలు లఘుశంఖప్రక్షాళన కుంజలిక్రియ, సూర్యనాడి ప్రాణామాయము, పవనముక్తాసనము వజ్రాసనము, సూర్యనమస్కారాలు శ్వాసవ్యాయామాలు ధ్యానము సాధన చేసుకోవాలి

సూచనలు

1. నేనే ఎక్కువమాట్లాడుటకన్నా ఇతరులు చెప్పే మంచి విషయాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తాను
2. ఓర్పు సహనము క్షమాభావాలు పెంచుకుంటాను
3. నాయొక్క శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక శక్తులను మెరుగుపరుచుకోవడానికి అవసరమైన సాధనలు నిత్యం ఆచరిస్తాను
4. నిస్వార్థ సేవలలో పాల్గొంటాను
5. ఉపవాసము నిత్యధానము నిశ్శబ్దము పాటిస్తాను అని నిర్ణయించుకోవాలి అనుకోవాలి ఆచరించాలి నిత్యము

అనాహత చక్రము



ముఖ్య విషయములు

అనా-ఎ సమయములో కూడా

హత-బాధపెట్టకూడనిది

శారీరకంగాను మానసికంగాను, మనసా వాచా కర్మణా నీకుగాని ఇతరులకుగాని ఏ సమయంలోను, ఏవిధంగాను, బాధకలుగకుండ జాగ్రత్త వహిస్తూ జీవించటం అతిప్రధానము దీనికి వ్యతిరేకముగా నడచుకోవడం వల్ల ఈ చక్రము క్షీణస్థితిదాల్చి ముందు చెప్పుకోబోయే అనేక వ్యాధులు ఉత్పన్నమవుతాయి దీనిని హృదయ చక్రము అని కూడ పిలుస్తారు

దీనిస్థానము చాతిముందు మధ్యగా, హృదయ స్థానము చక్రముమధ్యలో రెండు త్రికోణములు-

ఒకదాని ఒక కోణముపైకి, రెండవదాని ఒక కోణము క్రిందికి ఉండగా ఏర్పడతాయి, 6 కోణాల నక్షత్రము భూమినుండి శక్తితరంగాలను ఆకాశమునుండి శక్తితరంగాలను వెలకొల్పి, హృదయము ఉపిరితిత్తులు సక్రమముగా పనిచేస్తూ స్వతసిద్ధమైన, వ్యాధి నిరోధక శక్తి రసాయనాలను ధైమస్ విజాళ గ్రంథినుండి వెలువరిస్తూ వ్యాధి నిరోధక రక్తకణాలను పుట్టిస్తూ అరోగ్యమునకు దోహదము చేస్తూ ఉంటుంది మధ్యనున్న 'యం బీజాక్షరము చుట్టూ దళాలపై ఉన్న కం, ఖం, గం, ఘం జ చం ఛం జం, ఝం, ఞ, టం రం అనే 12 అక్షరాలు ఉచ్చరించటం వలన ఈ చక్రము శక్తివంతమై తరువాత 12 ఆకుపచ్చరంగు దళాలతో కూడినపద్మము ప్రేమ కరుణ దయ సమదృష్టి మొదలైన లక్షణాలకు మూలన

ఈ చక్ర జంతువు కృష్ణజింక, నిర్మలత్వాన్ని , ఏకాగ్రతను సిగ్గును, మృదు స్వభాషాన్ని నున్నితమనస్సును సూచించు దైవము మహేశ్వరుడు స్థిరమైన శరీరము నిర్మలమైన మనస్సు ఏకాగ్రత, ఆనందము దివ్యశక్తులకు సంకేతికము దేవత, రాకి నీ దేవి, దివ్యత్వము కరుణార్ద్రహృదయము, ప్రేమ దయ సమదృష్టి స్థిరమనస్సు, భక్తి విశ్వాస జ్ఞానాలు ఆకర్షణలను అణగద్రొక్కుకొంటూ చిత్తవృత్తులను అరికట్టుకొంటూ ఇంద్రియ నిగ్రహము అంతరాధ్యాత్మికశక్తి మొదలగువాటికి సంకేతికము

నాడీకూటమి, విజాళగ్రంధులు పంచభూతతత్వము రంగులు, తరంగప్రమాణము నవగ్రహము, రాశులు లోహము మొదలైన విషయములు

నాడీకూటమి హృదయనాడీకూటమి (కార్మిక ప్లేక్స్)

విజాళగ్రంథి ధైమస్ గ్రంథి

పంచభూతతత్వము వాయువు ప్రాణ శక్తి సూక్ష్మతరంగ వ్యవస్థను సూచించును, మనస్సు స్వప్నావస్థను సూచించును శివుని లయ స్థితిని సూచించును, శక్తులను సమన్వయ పరచును

పంచకోశము ప్రాణమయ కోశము, శ్వాసక్రియ ద్వారా అందుతున్న ప్రాణవాయువునుగ్రహించి శరీరములో నిత్యము జరుగుచున్నప్రాణ క్రియలకు, రక్తప్రసరణద్వారా దోహదపడి స్వతసిద్ధమైన వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది

పంచ జ్ఞానేంద్రియము చర్మము - స్పర్శ

పంచకర్మేంద్రియము . పాణి - చేతులు

జలపంచకము స్పర్శ

వాయుపంచకము : ప్రాణవాయువు

అకాశపంచకము మనస్సు - సంకల్పించే

రంగు : ఆకుపచ్చ. తరంగ ప్రమాణము 4920 -5500 యూనిట్లు

వ్యతిరేక రంగు. ఎరుపు - 6470-7600పనుపు - 5500-6470 యూనిట్లు

నవగ్రహము : బుధుడు

నాడి : సుఖమ్మనాడి

నరత్నము : పచ్చ

గుణము : సాత్వికము

శరీరతత్వము : వాతము

రాశులు : కన్య, మిథునం

నక్షత్రములు : కన్య - ఉత్తర 2,3,4 పా; హస్త , చిత్త

పుట్టినతేదీలు 24,8 నుండి 23,9 మధ్య పుట్టినవారు

టి సూర్య లవణము కేలి నల్పు

మిథునరాశి : నక్షత్రాలు : మృగశిర 3,4 పా, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా;

పుట్టిన తేదీలు

21,5 నుండి 22,6 మధ్య పుట్టిన వారు

టిసూర్య లవణము కేలిమూర్

లోహము : క్విక్ సిల్వర్

ధాతువు : రక్తము

రుచులు : తీపి, ఉవ్వు, పులుపు. పులుపు, చేదు, వగరు, - వాతము చేస్తాయి. తీపి కఫము తగ్గిస్తాయి. చేదు, వగరు - వేడిని తగ్గిస్తూ, వాతముచేస్తాయి .

అనుబంధ శరీర భాగాలు, వ్యాధులు, లక్షణాలు

శరీరభాగాలు : ఛాతి, ముందుభాగము, వెనుక భాగము, శ్వాసనాళాలు, ఊపిరితిత్తులు, గుండె, రక్తము థైమస్ గ్రంథి, డయాఫ్రమ్, పెద్దప్రేగులు, చిన్నప్రేగులు, ముక్కు, చర్మము, శరీరవెంట్రుకలు, రక్తనాళాలు, మెదడు, నాలుక.

వ్యాధులు : పై శరీరభాగాల వ్యాధులన్నీ ముఖ్యముగా ఛాతినొప్పి, వీపు నొప్పి, దగ్గు, ఆయాసము, ఉబ్బనము, గుండెనొప్పి, రక్తపోటు, వ్యాధినిరోధక శక్తి తగ్గటంవలన రొంప, జ్వరము సూక్ష్మజీవుల వలన వచ్చేడి అన్నివ్యాధులు. ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఎక్కిళ్లు, చర్మ వ్యాధులు, రక్తనాళ వ్యాధులు, మెదడు వ్యాధులు, మొదలైనవి.

మానసిక రుగ్మతలు :

"Over Sensitivity"

అతిసున్నిత స్వభావము వారు అవడం వల్ల అనేక మానసిక రుగ్మతలకు గురౌతూ ఉంటారు

కుటుంబిక, వ్యాపార ఆర్థిక సామాజిక శారీరక, వత్తుడులను తట్టుకోలేక ఈ చక్రము శక్తి క్షీణిస్తూ క్రమము తప్పుతుంది దీనివలన కొంతమంది ఎన్నికష్టాలకు గురి అవుతున్నప్పటికీ లోపల అణచుకుంటూ బయటకిమటుకు ఉత్సాహంగా కన్పిస్తూ ఉంటారు లేకపోతే తట్టుకోలేక, మధ్యపానము ఇతర అలవాట్లకు లోనవుతారు అందరితోను, నవ్వుతూనే మాట్లాడుతారు ఎప్పుడూ ప్రశాంతమైన స్నేహస్నేహితులకుంటారు దెబ్బలాటలు తర్కాలువారికి నచ్చవు తమకష్టాలను మర్చిపోవడానికి ఎప్పుడూ స్నేహితులమధ్యే ఉంటారు రాత్రి కష్టాలు గుర్తుకు వచ్చి నిద్రపోరు వీరికి Agri-mony ఎగ్రిమెని ఫూలమందు పనిచేస్తుంది

2 మరి కొందరు దృఢమైన మనోభావం లేకుండా ఉంటారు అందుచేవారిని ఇతరులు తమ స్వార్థానికి వాడుకుంటారు మనోదైర్యము లేక చేయలేననిచెప్పలేరు దీనిద్వారా శ్రమవలన నీరసం చెందుతారు వారికి Centaury ంటారిఫూల మందు పనిచేస్తుంది

3 మరికొందరిలో అసూయ ద్వేషము ఓర్పులేని తనము అనుమానాస్పదము, ఏర్పడతాయి మిగతావారితో కలిపిపిడిగా ఉండలేరు ఎప్పుడూ ధుమ, ధుమలాడుతూ ఉంటారు వీరికి హోలీ Holly ఫూలమందు పనిచేస్తుంది

4 మరికొందరు బాహ్యంగా ఉన్న వాతావరణ ప్రభావం కొత్త పరిసరాలు కొత్తమనుషులు మొదలైన వాటివల్ల బాగా ఇబ్బందికి లోనవుతూ ఉంటారు అలవాటు పడలేక తికమకలు పడతారు వీరికి వాల్నట్ Walnut ఫూలమందు పనిచేయును

శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు

ఈ చక్ర స్వభావం కృష్ణజింకతో పోల్చటం గమనించాము ఇటువంటి సున్నితస్వభావములేకుండా తగినప్రయత్నాలు సాధనలుచేసుకుంటూ జాగ్రత్త వహిస్తూ ఉండాలి

నిత్యానందము తో ఇతరులకు నచ్చచెప్పగలిగే చాతుర్యము ధైర్యము కల్గిఉండాలి

తెలివైన ద్వంద్వవైఖరి, శ్రమ ఎరుగని శాంతస్వభావం సమస్యలను మంచిభావాలతో ఎదుర్కొగలగాలి సమస్యలప్రభావానికి లోనుకాకూడదు

అనుభవపూర్వకంగా సమస్యలు వచ్చినపుడు తెలివైన మంచి భావములతో నిర్ణయాలు తీసుకోగల్గుతూ ఉండాలి

మొహమాటము పనికిరాదు మంచితనంతో, తెలివితేటలతో సమస్యలు ఎదుర్కోగలగాలి బాహ్యప్రభావాలకు లోనవకుండా కొత్తమార్గాలలో నూతన శక్తులను నెలకొల్పుకొంటూ ధైర్యంగా ఆనందంగా బ్రతకగలగాలి

ఇటువంటి దివ్యలక్షణాలతో ముందుకు సాగుతూ ప్రాణశక్తిని మెరుగుపరుచుకొంటూ తదుపరి పరిణామము కొరకు విశుద్ధచక్రము వైపు మరిలించు కోవాలి

చక్రశక్తిని బలపరచు ఆహారవిధానములు వివిధ పాదనలు ఆయుర్వేద హోమియోమందులు

ఆహారములు ఆకుపచ్చ రంగు ఆహారపదార్థాలు మంచివి నాడినిబట్టి శరీర వాత పిత్త కఫస్థితిపై ఆధారపడి నిర్ణయించుకోవడం మంచిది వాతము ఎక్కువ ఉన్నవారు తీపి పులుపు ఉప్పు రుచులు వాడుకోవడం మంచిది వేడి ఎక్కువ ఉన్నవారికి తీపి చేదు వగరు రుచులు తీసుకోవడం మంచిది కఫము ఎక్కువగా ఉన్నవారు కారము చేదు వగరు రుచులు వాడుకొనుట మంచిది సాత్విక ఆహారము ప్రధానము నేతితో అన్నంమంచిది ఆకుపచ్చ రంగు కిరణాలతో ప్రాభావితముచేయ బడిన మంచి నీరు త్రాగటం మేలు

పచ్చరత్నము ధరించాలి గంట నాదము వింటూ ఉండాలి

బుధమంత్రాలు ఉచ్చరించడం పెసలు దానము చెట్లకింద సంచరించటం పచ్చగడ్డిపై నడవడం పచ్చరంగు సెలిఫోన్ కాగితము ద్వారా ఆకాశమునైపు చూస్తూ, ప్రశాంతంగా కాలక్షేపం చేయటం పాదన మంచిది

హోమియోమందులు

పిల్లలు జడుచుకోవడం ఉలిక్కినడటం దెబ్బలు తగలటం మొదలైనవిజరిగి నప్పుడు వెంటనే ఎక్సనైట్ 12 లేక 30 శక్తి మందు వెంటనే వేయాలి పల్పటిల్లా ఇగ్నిషియా పెషియా ఏపిస్ చామమిల్లా కోటీసంత్ హయోసైమన్ కేప్రికం ఎస్ట్రల్ నైట్రికం ఏంటిమోనిటార్డ్ ఎరాలియా అర్బిక్వా ఆర్సినికం ఆల్బం బ్రయోనియా డిజిటాలిస్ డ్రోసెరా స్పాంజియా మొదలగు మందులు లక్షణముపై ఆధారపడి నిర్ణయించివాడాలి

టిష్యూ అవణాలు

కెలిసెల్సు, కేలిమూర్ నేట్రమ్ సెల్సు ఫెర్రమ్ ఫాస్

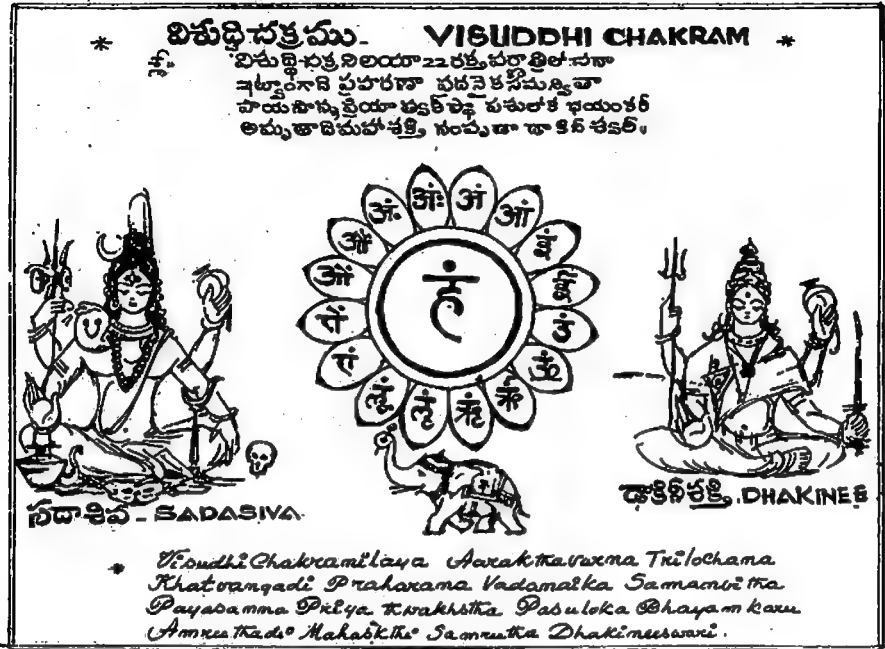
పాదనలు హృదయ స్థానవద్ద ఆక్యూసంచర్ పోయింట్సు, ఉత్తేజపరచుకొంటూ మద్దన ముఖ్యముగా హృదయస్థానం వద్ద ఎడమవైపు చాలి భాగంగా ఎక్కువ వత్తిడితో ప్రతిరోజు సమర్థవంతంగా చేసుకుంటే గుండె పోటు వచ్చే అవకాశముండదు

వ్యాయామాలు - ఆసనాలు

ఆసనాలు భుజంగాసనము విపరీత కరణిముద్ర, ధనురాసనము హలాసనము సర్వాంగాసనము శ్వాసవ్యాయామములు ప్రాణాయామాలు అనాహతచక్ర ధ్యానము, జలనేత్రిక్రియ

సూచనలు - మానసిక శక్తులకు అనుకూలముగా సూచనలు ఇచ్చుకోవాలి

విశుద్ధచక్రము



ముఖ్యవిషయములు

విశుద్ధ అనగా ఎప్పుడూ మలినాలు లేకుండ, పరిశుభ్రంగా, ఉండవలసిన శక్తి కేంద్రం డ్రోబ్ చక్రము మెడ, కంఠము ముందుభాగం. మనసా, వాచా, కర్మణా త్రికరణ శుద్ధి అతిప్రధానమైంది. శారీరక భౌతికమైన మలినాలు (అహంకారమునుండి, సూక్ష్మజీవులనుండి, వివిధ కలుషితాల వలన ఎక్కువ, విసర్జన అవయవాలు సమర్థవంతంగా పనిచేయకపోవటం చేత. వివిధ మలినాలు శరీరం లోనిలువ ఉండిపోవటం చేత, మానసిక మలినములైన, కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములు (కోపము, చికాకు, ఆందోళన, భయము, కంగారు, విచారము అహంకారము, గర్వము, రజోగుణము, తమోగుణము) మొదలైనవి ప్రాణ శక్తి ప్రసరణకు, ఆటంకములుగా

ఉండటంవలనే అన్నివ్యాధులకు మూలకారణాలుగా గ్రహించి అవసరమైన శ్రద్ధ వహించితీరాలి. చక్రమధ్య నీలమురంగు చక్రము, నీలమురంగు, దశముల పద్మము - పరిశుభ్రత, స్వస్తత శక్తిని సూచిస్తాయి. బీజాక్షరము, 'అం, ఆం, ఇం, ఈం, ఉం, ఊం, ఋ, ౠ, హం, ఎ, ఏ, ఐ, ఓ , ఔ' అం, అ: అనే 16 అక్షరాలు ఉచ్చరించుట వలన చక్రము శక్తివంతమవుతుంది.. జంతువుతెల్లవీనుగు, మూలాధారము వద్దనల్లవీనుగు బలమును, శక్తిని కాపాడుకొంటూ, వివిధ మలినాలను లేకుండా చేసుకోవడం వల్ల తెల్లదిగా మారుతుంది., అనగా మలినముతో ఉన్న ప్రాణశక్తి క్రింద చక్రముల వద్దపరిణామముచెంది మలినములేని, తెల్లటి కాంతివంతముగా మారుతుంది.

దైవము : సదాశివుడు అతినిర్మలమైన స్థితిలో, తెల్ల కాంతిలోలీనమై, తనభక్తులకు, శాంతిని ప్రసాదిస్తూ ఉంటాడు.

దేవత : డాకినీదేవి మంచి వైపునడిపిస్తూ అన్ని మంచి ఆలోచనలు, భావాలు, పనులను చేయిస్తూ, నిశ్చార్దనీవ, త్యాగభావము, మానత్వమును పోషిస్తూ, దైవత్వము వైపు మరలిస్తూ, భక్తులకు ఆనందము, ఆరోగ్యము, మోక్షమును ప్రసాదిస్తుంది.

నాడీకూటమి, వినాళగ్రంధులు, పంచభూతతత్వము, రంగులు, తరంగప్రమాణము, నవగ్రహము రాశులు, లోహము ,మొదలైనవి

నాడీకూటమి : పెరంజియల్ ఫ్లెక్సుస్

వినాళగ్రంధులు : ధైర్యోయిడ్, పారాధైర్యాయిడ్.

పంచభూతతత్వము : ఆకాశము ప్రాణశక్తి సూక్ష్మతరంగ రూపమును సూచిస్తాయి.

పంచకోశము : ప్రాణమయకోశము

పంచజ్ఞానేంద్రియము : చెవులు (శ్రోత్రములు) పంచ కర్మేంద్రియము వాక్ మాటలు, చెవుల తోవినడం, నోటితో మాట్లాడటం, కలిసి పని చేస్తూ ఉంటాయి ఈ చక్రానికి సంబంధించిన ముఖ్యవిషయము Communication and Expression ధారాళంగా మాట్లాడగల్గడం. స్పష్టంగా విషయాలను తెలియచేయగల్గటం వీటి ద్వారా జరుగుతుంది.

జలపంచకము : శబ్దము

నాయుపంచకము : ఉదాన వాయువు

ఆకాశపంచకము : మనస్సు

రంగు : ఆకుపచ్చ

తరంగ ప్రమాణము : 4920-5500 యూనిట్లు

వ్యతిరేకరంగులు : ఎరుపు- 6470-7600 యూనిట్లు

త్రాగుడు, మత్తు పదార్థములు వాడుట వ్యభిచారము మొదలగు వాటికిలోనాతారు. శక్తి క్షీనించిమనోదైర్యమును కోల్పోతారు. కొందరిలో కారణములేకుండ ఏదో ఆపద ఏర్పడునట్లు భయపడతారు వీరికి Aspen ఏస్పన్ పూలమందు పనిచేస్తుంది.

మరికొందరు చాలా కాలమునుండి శారీరకముగాను, మానసికముగాను వ్యధచెందే వారికి ఒక స్థితిలో ఇంకభరించే శక్తికోల్పోయి ఏమీ చేయలేని స్థితిఏర్పడి బ్రతికే ఉత్సాహం కోల్పోతారు. నిరుత్సాహము చెంది ఆత్మహత్యకు పాల్పడతారు. తమకు పిచ్చిపడుతుందేమో అని భయపడతారు. ఉద్రేకములో అనేక చెడుపనులు చేస్తూ తరువాత పశ్చాత్తాపపడుతూ ఉంటారు. వీరికి Cherry Plum చెర్రీ ప్లమ్ పూలమందు పనిచేయును.

మరికొందరు వట్టి భయస్తులుగా ఉంటారు. చిన్న కారణానికి కూడ భయపడుతూ ఉంటారు వారికి Mimulus మిములస్ పూలమందు పనిచేస్తుంది.

మరి కొందరు ఇతరవ్యక్తులు ముఖ్యంగా వారిపిల్లలు బంధువులు స్నేహితులు, వారి క్షేమం గురించి ఆందోళన చెందుతారు. ఉదాహరణకు పిల్లలు బయటకు వెళ్ళి, తిరిగి రావడం కొంచెం ఆలస్యమయితే ఆందోళన చెందుతారు వీరికి Red Chestnut రెడ్చెస్టనట్ పనిచేస్తుంది.

శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు

ఈ చక్ర స్థితిని, తెల్లవీనుగుతో పోల్చటం గమనించాము. శారీరక, మానసిక మలినాలు ఎప్పటికప్పుడు బహిష్కరింపచేసుకొవడానికి అవసరమగు సాధనాలు నిత్యము ఆచరించి తీరాలి. మలినము పేరుకుపోయినకొలది, వ్యాధుల దీర్ఘకాలిక రూపము దాల్చి ఏవైద్యవిధానాకి లొంగనిపరిస్థితులు ఏర్పడుతుంది. కేన్సరు ఎయిడ్స్ లాంటి వాటికి ఇవే కారణములు.

Soul qualities of fearless ness,

నిర్భయంగా ఉండాలి, అంతర్గతమైన ఉన్నతతత్వశక్తిని మరువకుండా, ఆత్మతో అనుబంధము ఏర్పరచుకొంటూ ఉండాలి. ఆధ్యాత్మికమైన భావాలు, పనులలో నిమగ్నమగుటవలన, నిర్భయము కలుగుతుంది.

Principle of open ness and composure నిష్కపటము, నెమ్మది, దైర్యము, బలము, ఉత్సాహము చురుకైన ఊహలు, ఆధ్యాత్మికశక్తి సమస్యలను తట్టుకోగల మానసిక శక్తి అన్ని పెంచుకోవాలి.

Soul qualities of courage and confidence దైర్యము, విశ్వాసములతో నవ్వుతూ, అనందముగా పనులను నిర్వహించుకోవాలి.

Potentials of reason and love for others అందరినీ ప్రేమతో, నిర్భయంగా, అనవసరపు ఆందోళనలు చెందకుండా, శారీరకముగా, మానసికముగా స్థిరమైన స్థితిలో ఎల్లప్పుడు ఉండగలగాలి.

ఈ విధమైన లక్షణాలు, మానవుని అతి ఉన్నతస్థాయికిచేరుటకు దోహదముచేస్తాయి.

పసుపు - 5500 - 6470 యూనిట్లు

నవగ్రహము గురుడు (బృహస్పతి)

నాడి : సమమ్మనాడి

నవరత్నము పుష్కరాగము

గుణము : సాత్వికము

శరీరతత్వము కఫ (చలువ)

రాశులు ధనస్సు మీనము

నక్షత్రములు ధనస్సు - మూల పూర్వాషాడ ఉత్తరాషాడ 1 వ పాదం

పుట్టినతేదీలు 23 11 నుండి 21 12 మధ్య పుట్టినవారు

టిష్యూ : లవణములు సైలీషియా

మీనము : పూర్వాభాద్ర 4 వ పాదం ఉత్తరాభాద్ర రేవతి

పుట్టిన తేదీలు 20 2 నుండి 20 3 మధ్య పుట్టినవారు

టిష్యూ : లవణము పెర్రమ్పాస్

లోహము జింకు టిన్

ధాతువు : కొవ్వు

రుచులు చేదు వగరు పులుపు కపాన్ని తగ్గిస్తాయి కారము తీసి చేదు వగరు ఉప్పు కపాన్ని పెంచుతాయి

అనుబంధ శరీరభాగాలు వ్యాధులు లక్షణాలు

శరీరభాగాలు మెడ ముందు వెనుక భాగము ధైరాయిడ్, పారాధైరాయిడ్ గ్రంధులు స్వరపేరిక గొంతు ఆహారనాళము స్వరనాడులు టాన్సిల్లు ఎముకలు లివరు పసరుతిత్తి

వ్యాధులు, లక్షణాలు

మెడనెప్పులు సైరెక్టల్ స్పౌండులోసిస్ ధైరాయిడ్ గ్రంధివాపు (గోయిటర్) ఊబశరీరము హైపర్ ధైరాయిడినం శరీరము వెనుక శరీరము క్షీణించి సన్నగిల్లుట అతిఆకలి ఎముకల జబ్బురికెట్స్ గొంతు బొంగురు మాటలు సరిగ్గారాక పోవటం మూగ నోటినుండి సొంగ టాన్సిల్లువాపు గొంతు వాపు నొప్పి మ్రింగుట లోకష్టము గొంతులో కవము అడ్డుపడటం ఎలర్జీలు మొదలైనవి

మానసిక రుగ్మతలు : అనుమంధ గుణాల బేచ్ఛూల మందులు

భయము, పిరికితనము ద్వారా వచ్చే లక్షణములు వివిధ మలినాల ప్రభావము వలన ఈ చక్ర శక్తి క్షీణిస్తూ ఊహశక్తి దెబ్బతింటుంది చెడు ఆలవాట్లకు - ధూమపానము

పరిత్యాగము, నిస్వార్థసేవ అతి ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక శక్తులు. వీరిని ఆజ్ఞాచక్రమువైపు నడిపిస్తాయి.

ఈ చక్రశక్తివిజలసరచు ఆహారవిధానములు, వివిధ సాధనములు, ఆయుర్వేద, హోమియో మందులు, మొదలైనవిషయములు

ఆహారములు : నీలమురంగు ఆహారము మంచిది. నాడిని చూపించుకొని వాత, పిత్త, కఫ తత్వములలో ఉన్న దోషములపై ఆధారపడి, ఆహారపులు నిర్ణయించుకోవడం ఉత్తమం.

కఫముతగ్గాలంటే కారము, చేదు, వగరుచులుగల ఆహారము తీసుకోవాలి. వేడితగ్గి, కఫము పెరాగాలి. తీపి, చేదు, వగరు రుచులుగల ఆహారము తీసుకోవాలి. సాత్విక ఆహారమే ప్రధానము. పాలతో పరమాన్నము మంచిది నీలమురంగు కిరణములతో ప్రభావితము చేయబడిన మంచినీరు వాడుకోవడం మంచిది పుష్కరాగము, రత్నము వాడుకోవాలి.

సెలయేరు గలగలశబ్దము వింటూ ఉండాలి గురుమంత్రసాధన, ధ్యానము నీలము రంగు సెలిఫోన్ కాగితము కళ్ళంపై ఉంచి, దీని ద్వారా ఆకాశము వైపు, చూస్తూ ప్రశాంతంగా ధ్యానము, సాధనంచేయటం మంచిది నీరీషము, ముకులము ఆయుర్వేద మందులు

హోమియో మందులు : ఎకనైట్, అర్జెంటమ్ నైట్రికం, కేలిబ్రోమ్, కేల్సేరియూకార్బోఅమోనియా కార్బో, గ్రైటెస్, పల్పట్టిల్లా, కేలిఫాస్, జెల్మిమియం, ట్యుబెక్యులినమ్, మెడోరినం, సిఫిలినం సోరినం, నల్పర్, తూజా, మొదలైనవి లక్షణాలపై ఆధారపడి వాడుకొనుట మంచిది.

టిష్యూ లవణాలు

పెజ్జంపాస్, సైలీషియా, కేలిసల్ఫు, నేట్రంసల్ఫు, కేలిమూర్, నేట్రంమూర్

సాధనలు : తులసి ఆకులు, పసుపు నీళ్ళ ఆవిరి పట్టుట, కేరట్ ఎక్కువగా వాడాలి. ఉప్పునీరు పుక్కిలించటం మానె పుక్కిలించటం.

వ్యాయామాలు - ముఖ్యముగ, మెడ, గొంతుకు సంబంధించినవి.

ఆసనాలు : సూర్య నమస్కారాలు జ్యెష్టికాసనము, మకరాసనము, సింహాసనము, సూత్రవజ్రాసనము శశంకాసనము, మార్జరీఆసనము భుజంగాసనము, ఊష్ణాసనము, సర్వాంగాసనము, జలనేత్రిక్రియ ప్రాణాయామము, చక్రధ్యానము, జలంధర బంధము, వస్త్రధౌతి.

సూచనలు : మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులకు అనుగుణముగా రూపొందించుకొని సాధనచేసు కోవాలి.

అజాచక్రము

* అజాచక్రము - AJNA CHAKRAM *

శ్లో. అజాచక్రబిలయా శుక్లవర్ణాపదానవా
మణాపంక్తి పాపవత్ ముక్తశక్తి సమన్వితా
చారిణ్యైక రసికా హరితీ యోగధారిణి.



పరమ శివ
PARAMA SIVA



హక్కినీ HAKINEE

*Ajina Chakra bharanilaya. Suklavarna Shadanama
Kappa Samastha Harasavatee Akhyasakti. Sama-
Hastadramasika Ratika Hakinee Deepachartmae.*

ముఖ్యవిషయములు

అజ్ఞలు ఉత్తరపులు, విధులు, అధికారములు, సరమాత్యస్థానమైన సహస్రారము ఉండి
అజ్ఞలు, ఉత్తరపులు పొందుతూ, తమవిధులను నిర్వర్తించుటకు అవసరమగు,
విజ్ఞానము అలోచనాశక్తి ఇంకావెన్నో మానసిక శక్తులు అంతర్గతమై ఉన్న మనస్సు
కేంద్రము ఈ చక్రము దీనికి 'బ్రో'చక్రము, త్రికూటమి, జ్ఞాన చక్రువు, త్రినేత్రస్థానము,
త్రివేణి అనే పర్యాయపదాలు ఉన్నాయి.

దీని స్థానము

రెండు కళ్ళమధ్యనుదురు భాగము శివుని త్రినేత్ర స్థానము చక్రముమధ్యలో
పటములతోకూడి, నిగనిగలాడుతూ, కాంతిని వెదజల్లుతూ ఉన్నశివ లింగము, కుండలినీ

సూక్ష్మప్రాణశక్తి, స్థిరపడి ధణ,ఋణ అంశాలు పూర్తి సమన్వయ స్థితినిపొంది నిశ్చలముగా నిర్మలంగా, ప్రశాంతంగా ఉన్నమనస్సుకు సంకేతకం శివలింగమును ఆవరించి ఉన్న ప్రణవము, ఓంకారాలలో అ-కార ఉ-కార, మ-కార అర్థమాత్మకలతో సమన్వయ స్థితిని అంతరాధ్యాత్మిక శక్తిని సూచించును

ఓంకార బిందు సంయుక్తం నిత్యం ధ్యాయంతు యోగినం అన్నారు ఆజ్ఞాచక్రం ఓంకార బిందు సంయుక్తముగా ఎవరైతే ధ్యానము చేస్తారో వారు యోగులు. నీలిరంగు (ఇండిగోరంగు) రెండు దళముల పద్మము హం క్షాం దాళాక్షరములతో కాంతిని వెదజల్లుతూ జీవనజ్యోతి నిత్యము కాంతివంతంగా వెలుగుచు ఉండుట సవికల్పసమాది స్థితిని సూచించును.

దైవము పరమశివుడు, దేవత హాకినీ దేవి ఈ చక్రమువద్ద అంతర్గతమై ఉన్న - అంతులేని మానసికశక్తులు విద్యలు ప్రజ్ఞలు సామర్థ్యములకు సంకేతము

నాడికూటమి వినాశ గ్రంధులు పంచభూతతత్వము రంగులు, తరంగ ప్రమాణము నవగ్రహము రాశులు లోహము ధాతువు మొదలైన విషయాలు

నాడికూటమి కేవర్నస్ ప్లెక్సస్

వినాశగ్రంధి పిట్టాటరీ

పంచభూతతత్వము : ఆకాశము

పంచకోశము · ప్రాణమయకోశము

పంచజ్ఞానేంద్రియము స్తోత్రము

పంచ కర్మేంద్రియములు పాయువు గుహ్యము పాదము పాణి, వాక్ అన్ని

జలపంచకము : రూపము

వాయుపంచకము : ప్రాణవాయువు

ఆకాశపంచకము జ్ఞాత

రంగు . ఇండిగో (నీలిరంగు నిర్మలమైన ఆకాశము రంగు

తరంగ ప్రమాణము 4300 - 4550యూనిట్లు

వ్యతిరేక రంగులు ఎరుపు - 6470-7600యూనిట్లు

పసుపు - 5500 - 6470యూనిట్లు

నవగ్రహము శుక్రుడు

నాడి సుషుమ్ననాడి

నవరత్నము వజ్రము

గుణము : పూర్తి సాత్వికము

శరీరతత్వము : వాత, పిత్త కఫ సమన్వయము

రాశులు : వృషభరాశి, తులరాశి

నక్షత్రములు

వృషభము - కృత్తిక 2,3,4 పా; రోహిణి; మృగశిర 1,2 పా

పుట్టిన తేదీలు : 22,4 నుండి 20,5 మధ్య పుట్టినవారు

టిమ్మాలవణము : నేట్రమ్ నల్పు

తులరాశి : చిత్త 3,4 పా; స్వాతి; విశాఖ 1,2,3 పా.

పుట్టినతేదీలు 24,9 నుండి 23,10 మధ్యపుట్టినవారు.

టిమ్మాలవనము : నేట్రమ్ ఫాస్

లోహము : వెండి

ధాతువు : ఎముక గుఱ్ఱ, స్పెరెమ్

రుచులు : కారము, చేదు, వగరు, కఫమును తగ్గించును.

అనుబంధశరీర భాగాలు వ్యాధులు - లక్షణాలు

శరీర భాగాలు : నుదురు, తలవెనకభాగము, కళ్ళు, ముక్కు, నోరు, చెవులు, సైనస్సులు, పిట్టూటరీగ్రంథి, క్రేనియర్ నాడులు, హైపొథెలమస్, థైలమస్, మెడల్లా, సెరిబెల్లము, ఫాస్సు, బ్రెయిన్ స్టెమ్.

వ్యాధులు, లక్షణాలు : తలపోట్లు, మైగ్రేయిన్, సైనసైటిస్, నేత్రవ్యాధులు, పిట్టూటరీవ్యాధులు.

ఏంటీరియర్ పిట్టూటరీ : జైంగాటిజం, ఏక్రోమెగలీ కుషింగ్సు సిండ్రోమ్, డ్వార్ఫిజం.

పోస్టేరియర్ పిట్టూటరీ :

డయాబెటీస్ ఇన్సిపిటస్, పక్షవాతములు, తలత్రిప్పటం, తలబరువు.

మానసిక రుగ్మతలు : అనుబంధ గుణములు, బేచోవులమందులు.

un certainty

అన్నింటిలోను, సందిగ్ధము, సంశయము, అనిశ్చయత్వము అనేక ప్రాంపంచక విషయముల కు లోనవుతూ ఏకాగ్రతను, మనశ్శాంతిని భంగపంచేపరిస్థితులు ఈ చక్రశక్తులను క్షీణింపచేసివివిధమానసిక రుగ్మతలు వస్తూ ఉంటాయి. క్రమేణ కొంతమందిలో తెలివితక్కువ తనమువల్ల చిన్న సమన్వయను కూడా పరిష్కారము చేయలేరు. ఇచ్చితమైన నిర్ణయం తీసుకోలేరు. అందరితోను సంప్రదిస్తారు. సలహాలు అడుగుతూ ఉంటారు వీరికి Cerato సిరాటో పూలమందు పనిచేస్తుంది.

మరికొందరిలో అనుమానం ఏర్పడుతుంది. అన్ని విషయాలలోను సందేహములు

మానసిక చింత ఆశాభంగము, ఎర్పడతాయి, వీరికి Gentian జెన్నియన్ పూలమందు పనిచేస్తుంది

మరికొంతమంది లోపదైనా వ్యాధి వచ్చినప్పుడు ఇక తగ్గదేమోనని అనుమానం ఏర్పడిపోతుంది వారికి Gorse గార్బు పూలమందు పనిచేస్తుంది

మరి కొందరు సులువుగా శారీరకంగాను మానసికంగాను అలసట చెంది పోతారు అన్నింటికనమర్థత ఉన్నప్పటికీ పనితలపెడితే చేయలేమోనని సందేహము ఏర్పడుతుంది వారికి Horn Beam హోరన్ బీమ్ పూలమందు వాడాలి

మరికొందరు సకాలములో నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు ఆలోచనలు ఊగిసలాడుతాయి శారీరకంగా కూడ స్థిరత్వము ఉండదు వారికి Scleranthus స్క్లెరాంథెస్ పూలమందు పనిచేస్తుంది

మరికొందరు అన్నీవారికే తెలుసుననే భావముతో ఉంటారు చివరికి దేనిలోను నైపుణ్యం ఉండదు పనులు చేయలేరు వారికి జ్ఞా వ్వివైల్డ్ ఓల్డ్ పూలమందువాడాలి శారీరక మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు

ఈ చక్ర దివ్యశక్తులు వజ్రశివ లింగముతోను ప్రణవముతోను పరమశివుడు, హానిదేవితోను పొల్చుట గమనించాము అతీతమైన, శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మికశక్తులు అందరిలోను అంతర్గతమై ఉంటాయి అనుగుణమైన నిత్య సాధనలద్వారా వాడుకలోనికి తెచ్చుకోవచ్చు Centre of wide range of mental faculties and talents ముఖ్యంగా చురుకైన ఆలోచనలు, తెలివితేటలు అంతర్జ్ఞానము పూర్తి ఎరుక గమనికతో సమర్థవంతముగా అర్థముచేసుకొంటూ జ్ఞాపకశక్తి అద్భుతంగా ఉండి నిస్సందేహంగా అన్నీ నేర్చుకోవాలనే కుతూహలముతో, ఆశాభావముతో, మంచి భవిష్యత్తును ఊహించుకొనుచూ ఆత్మవిశ్వాసము, నమ్మకము ఉన్నతస్థాయిని చేరుకొని తాను భగవంతుని అంశమే, అనే పూర్తి అవగాహనతో ఉత్సాహముగా జీవితము సాగిస్తూ, అతి ఆనందమును అనుభవిస్తూ ఉండాలి. జీవన జ్యోతినిత్యముకాంతి వంతముగా వెలుగుతూ ఉండటానికి మన నిత్య సాధనే ఉపయోగపడుతుంది

Principles of Innercertainty, intuition enthusiasm EageÉto learn Good Cordination wise action Godly faith Religious sense un shakable - confidence, Always Hope Ful Faith of higher order, realisation inner vitality Freshness of mind, poise and balance concentration determination versatile and flexible instantaneous decissions vocation and purpose - fullness, etc ఆత్మనిగ్రహము, అంతర్జ్ఞానము సూక్ష్మబుద్ధి అసమానమైన విజ్ఞానాల వలన ఆత్మజ్యోతి వెలుగు లోనికి వస్తుంది ప్రశాంతత సుఖము, ఆత్మానందము Bliss నిత్యానందము,

సవికల్పసమాధి స్థితి

చక్రశక్తిని బలపరచు ఆహారవిధానాలు వివిధ సాధనలు మందులు, మొదలైన విషయాలు

ఆహారము నాడిపై ఆధారపడి శరీరతత్వమునకు అనుగుణంగా ఆహారము నిర్ణయించుకోవటం ఉత్తమము వాతము, పిత్తము, కఫము లను సమన్వయ పరచుటకు ముందు చక్రములవద్ద వివరింపబడిన విధము, నిర్ణయించుకోవాలి

సాత్విక ఆహారమే ప్రధానము పులిహారమంచిది

నీలిరంగు కిరణాలలోను వజ్రరత్నము తోను ప్రభావితము చేయబడిన మంచినీరు త్రాగటం మంచిది వజ్రము ధరించటం ఓంకార శబ్దఉచ్ఛారణ ధ్యానము నిత్యసాధచేయటం శుక్రమంత్రము సాధన

అశ్వగంధము, యష్టిమధురము

హామియోమందులు

ఎక్స్ నైట్ బెల్లడాన్నా ఆరమ్ మైటాలిక్ సైలీషియా ఫాస్ఫరస్ బెరైటాకార్బు, కేలిబ్రోమ్ ఇగ్నీషియా కేలిఫాస్ ఎగారికస్ ఏపిస్ హేలిబోరస్ లెఖసిస్ నేట్రమ్ ముర్ ఎనకార్డియం కెనబిస్ ఇండికా ఓపియం, స్ట్రమోనియం కాఫియా, హయోసైమస్ సిమిసిఫ్యూగ మొదలైనవి గుణములపై ఆధారపడి వాడటం మంచిది

టిష్యూలవణములు కేలిఫాస్, కేలిసల్ఫు కేలిముర్ సైలీషియ

సాధనలు నుదురు వద్ద నున్న అక్యూపంచర్ పాయింటు ఉత్తేజపరుచుకొంటూ చల్లటి నీరు కళ్ళ పైన నుదురు వద్ద చల్లుకొంటూ కంటి వ్యాయామాలు, త్రాటకక్రియ శరీర వ్యాయామాలు

ఆసనాలు సూర్యనమస్కారాలు కంటిచూపును నుదురువద్ద కేంద్రీకరిస్తూ సాధనచేయాలి మకరాసనము భుజంగాసనము, సిద్ధాసనము శశాంకాసనము, సూప్తవజ్రాసనము, సింహాసనము ఊష్ణాసనము ధనూరాసనము శాంభవిముద్ర, షన్ముఖముద్ర ధారణ ధ్యానము ఓంకార ఉచ్ఛారణ ధ్యానము జలనేతి, కపాలభా తిప్రాణాయామము

హిప్పొథెరపీ పిరమిడ్ ధ్యానము మౌనవ్రతము యోగనిద్ర, మనోవికాస సాధనలు విపాసన ధ్యానము, అర్హత లివింగ్ ఫోరమ్, ట్రాన్సిడెంటల్ ధ్యానము మొదలైనవి ఏసాధన ఎంతచేసినప్పటికి ముఖ్యంగా సాధించవలసింది శరీరము సుఖముగా, తేలికగా శక్తివంతంగా ఉంచడం మనస్సు ప్రశాంతంగా నిర్మలంగా నిశ్చలంగా ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ప్రేమమయంతో, నిత్యానందముతో నిత్యము

జీవించగలిగే పరిస్థితి ఏర్పరచుకోవాలి. జీవాత్మ - పరమాత్మ వైపు (సహస్రారము వద్ద) ఐక్యమైన స్థితి ఏర్పడుచున్నవనిభావించుకోవాలి.

చక్రముల ప్రాణ శక్తిని క్షీణింపచేసే చెడు అభిప్రాయాలు - గుణాలు

1. మూలాధారచక్రము : ముందుగా ఓర్పుతగ్గుతూవస్తుంది. సంకుచిత పాడు భావాలు, సహించేగుణము అనలు ఉండదు. విపరీతమైన అహంకారము, గర్వము, ఇతరులయందు తప్పులు పడుతూ, వారిని అస్తమాను విమర్శిస్తూ ఉంటారు. వారిపై అధికారము చలాకాస్తూ ఉంటారు. ఇతరులలో చిన్న చిన్న తప్పులు కూడ ఎత్తిచూపిస్తారు. వారిలోఉన్న పెద్ద లోపాలుకూడా గమనించుకోలేరు. విరక్తి చెందుతారు. భావాలను అణచిపెట్టుకుంటారు. అదుర్దాపెంచుకుంటారు. కఠిన హృదయంతో మొండిగా ఉంటారు, శక్తికిమించి శ్రమపడి, నీరసం తెచ్చుకుంటారు. విశ్రాంతి పొందరు. సుఖపడరు. జీవితములో యదార్థమైన, సుఖ, శాంతులకు దూరమై పోతూ ఉంటారు.

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రము : నిరాశ, నిస్సహలకు గురౌతూ ఉంటారు. మానసిక మలినా లైన కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలకు, వారిమనస్సు నిలయమైపోతుంది. ధైర్యము విశ్వాసము. నమ్మకము, పూర్తిగా క్షీణిస్తాయి, ఏపని సక్రమంగా నిర్వహించలేరు. అన్నింటికి అనుమానము, అస్థిరత్వము, భ్రమ, కలవరము, కంగారు, నీరసము, బద్ధకము. ఏపని నమర్దవంతముగా చేయలేరు.

3. మణిపుర చక్రము : శ్రద్ధ, బాధ్యతలు, గుర్తించలేరు, ఓర్పు, సహనములు కోల్పోతారు. తెలివితేటలు, సూక్ష్మబుద్ధి క్షీణిస్తాయి. స్వార్థము, కోపము, చికాకు, గర్వము, పెరుగుతాయి, అన్నింటికి, తొందర కంగారు, ఇతరులను వారి జోలికి రానీయరు. అంతా స్వార్థమే. అందరు వారిని పొగడాలి. త్రోవను పోయేవారితో, వారిగొప్పతనాన్ని వ్యక్తపరచుకొనుట తాపత్రయ పడతారు, వివేకము, విజ్ఞానములేని అధికారము కొరుకుంటారు.

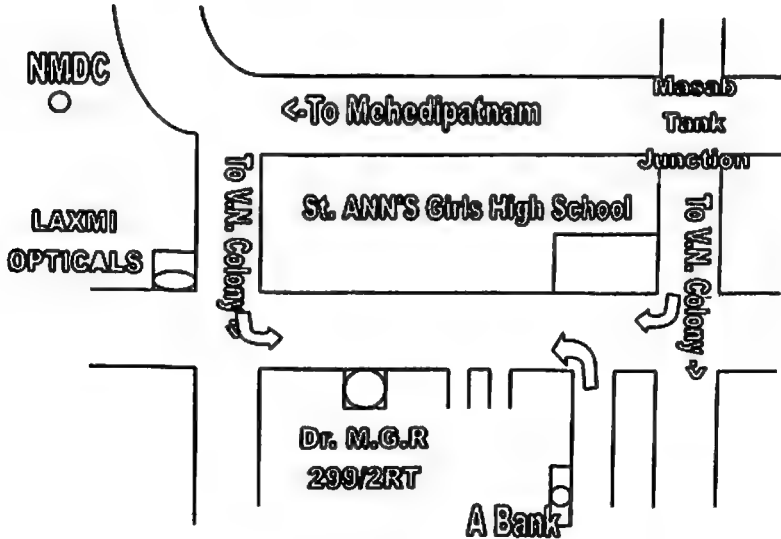
4. అనాహత చక్రము : ఎక్కువ, బాధలు సమస్యలు, అనవసరంగా కొనితెచ్చుకుంటారు ప్రేమ భావంతో ఉండలేరు. అందువల్ల శాంతి, సుఖము అనందము లేక గుండె వ్యాధులకు గురౌతారు, దృఢమైన మనోభావములు ఉండవు. మనోధైర్యము చాల తక్కువ.

5. విశుద్ధి చక్రము : భయము, ఆందోళన, అదుర్దా, కంగారు వీరి లక్షణములు దురలవాట్లు, నిరుత్సాహము, ఉద్రేకముతో అనేక చెడ్డపనులు చేస్తూ ఉంటారు. పశ్చాత్తాపపడి, నీరసము చెందుతారు. మనస్సులోని భావాలను. ధైర్యముగా

వ్యక్తపరచలేరు మానసిక అధ్యాత్మిక శక్తులు క్రమేణా, క్షీణిస్తూ జీవితములో ఎమీ సాధించలేరు

6 ఆజ్ఞాచక్రము అస్థిరత్వము, అనుమానము సంశయము ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది తెలివితక్కువ తనము ఆలోచనలు, గ్రహించుట అర్థముచేసుకొనుట జ్ఞాపకశక్తిలోపిస్తాయి ఖచ్చితమైన నిర్ణయములు తీసుకోలేరు ఆలోచనలు ఊగిసలాడుతాయి మానసిక చింత అశాభంగము ఊహాశక్తి క్షీణిస్తుంది మానసికముగా పెరుగుదల ఉండదు వృధాజీవితము అయిపోతుంది

7 సహస్రారము అశ్రద్ధ, నిర్లక్ష్యము తొందరపాటు, మతిమరుపు, ఎన్నాళ్ళు అనుబవము ఉన్నప్పటికి ఎవనీ సాధించలేరు మానసిక శక్తులన్నీ క్షీణదశలో ఉంటాయి అనవసరపు ఆలోచనలు, విశ్రాంతి నిద్ర ఉండనీయపు మనోవ్యాకులత, విచారము అన్ని మానసిక వ్యాధులు పుట్టుకొనివస్తాయి



సహస్రారము

* శ్లో సహస్రదళ చంద్రాక్ష సర్వవర్ణ పశ్చాత్తా
సర్వయుగ భరా శుక్ల సంస్థితో సర్వతముఖ
సర్వదళ ప్రతాపాత్మా యోగి న్నాంసా స్వరూపిణ
సానా ఏకామతీర్షణాత్మనో స్మరమర్తమూ,

సహస్రారచక్రము

Sahasrara Chakram

Lord Siva



Yukimae

Sahasradala Padmaskha Sarva Varanopa Sobhitha
Sarvapudha dhara Sukla Samasthitha Sarvato Mukha
Sarvabala Prathakshitha Yakimayambha Swaroopine
Sivaha Swadha matir medha Sru thir Sanku Kera mutkama.

ముఖ్య విషయాలు

సహస్రారము ఇది చక్రము కాదు. సహస్ర అనగా వేలకొలది శక్తులకు కేంద్రము భౌతికముగా మెదడు వీనికి అనుబంధంగా ఉండును మెదడులో కొన్నివేల నాడీకణాలు, నాడులు, శరీర అన్ని భాగాలకు సంబంధించిన నాడీ కేంద్రములు, నాడీద్రవము, పీనియల్ విణాళగ్రంథిమొదలైనవి ఉన్నాయి

దీనిని క్రౌన్, లేక లోటస్. కేంద్రము లేక బ్రహ్మ కేంద్రము పరమాత్మ దర్శనము భూమి నీరు అగ్ని వాయువు ఆకాశము లనుండి గ్రహించెడి శక్తులతోను వివిధ

union with god

Sibarga Petkoon

సహనం.. విపర్లవ్షం

Uranjama Petkan

నిరంజనహీనం

హామిసాపాకామ
కామసూత్రం

ವಿಜಯವತ್ಸಲ
Bindu Pathan

இரண்டாவது

Nada Prasthanam
— நாதப்ரஸ்தானம்

— ನಂದಿಪುತ್ರಂ
Ajina Chat.

（附）

సమాధి స్థితి

59

(జీవబ్రహ్మకృష్ణతి)ని పొందును మానవులలో దైవముగా జీవిస్తూ దైవకార్యములలో నిత్యము నిమగ్నమవుతూ, నిస్వార్థ, నిస్కల్మష పరిత్యాగబుద్ధితో సేవలు అందిస్తూ తోటి మానవులకు ఆదర్శమార్గములను బోధిస్తూ, దివ్యత్వమును నిరూపించుకొంటూ ఉంటారు కుండలినీశక్తి అజ్ఞా చక్రస్థితిని దాటి నాథ పీఠము బిందు పీఠము, హంసపీఠము (అమృతోద్భవస్థానము) నిరంజన పీఠము-వినర్గ పీఠము, నిర్వికల్పనమాదిస్థితి-సహస్రారమును చేరుకొంటాయి ఈ స్థానమువద్ద తలపై లెక్క లేనన్ని దళాల పద్మము, అన్ని రంగులు కలిగి ఉండి తెల్లటి దివ్యజ్యోతిని వెదజల్లుతూ ఉంటుంది ముఖములో ఆత్మానందము మనస్సులో పరమశాంతిని సూచిస్తుంది. దైవము పరమాత్మ దేవత యాకినీదేవి దివ్యశక్తులకు ప్రమాణము రేకీ స్వస్థత ప్రక్రియను రూపొందించిన “డా మికాఓ, ఉషే యి గారు 21 దినములు తపస్సు ఫలితముగా దివ్యత్వమును పొంది ఈ విధానమును మనకందరికి ప్రసాదించారు వారికి కృతజ్ఞతలు చెప్పుకుందాము

నాడీ కూటమి వివాళగ్రంధులు పంచభూతతత్వము రంగులు తరంగప్రమాణము నవగ్రహము, రాశులు లోహము మొదలైనవి

నాడీ కూటమి అన్ని నాడీ కణాలు నాడులు, కేంద్రాలు

వినాళగ్రంథి పీనియల్ గ్రంథి

పంచభూతతత్వము

తురీయము-అన్ని తత్వాలకు అతీతము

అతిసూక్ష్మరూపశక్తి

పంచకోశము ఆనందమయకోశము

అన్ని కర్మేంద్రియములు జ్ఞానేంద్రియములు జలపంచకములు, వాయుపంచకములు అకాశపంచకములు రంగులు మొదలగు వాటన్నింటికి కేంద్రము ఈ సహస్రారము

నవగ్రహము ‘శని’ భగవంతుడు పరమాత్మ అను గ్రహము పూర్తిగా ఉన్నప్పుడు, ఏ గ్రహము ఏమి చేయలేవు అన్ని గ్రహాలు అనుకూలంగానే మారిపోతాయి

నవరత్నము ఇంద్రనీలము అన్ని రత్నములు కూడ గుణము గుణాతీతము

శరీరతత్వము దైవత్వము రాశులు మకరము కుంభము

నక్షత్రములు మకరము, ఉత్తరాషాఢ 2 3, 4 శ్రవణం ధనిష్ఠ 1 2 పా పుట్టిన తేదీలు 22-12 నుండి-20-1 మధ్య పుట్టినవారు

టిమ్యూ లవణము కేల్సేరియఫాస్

కుంభము: దనిష్ట 3, 4 పా. శతభిషము, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పా.

పుట్టిన తేదీలు:

21-1 నుండి 19-2 మధ్య పుట్టినవారు

టిష్యూలవణము:

నేట్రమ్ మూర్: లోహములు, ధాతువులు, రుచులు, అన్ని దీనికి సంబంధించినవే.

అనుబంధ శరీర భాగాలు వ్యాధులు లక్షణాలు

శరీర భాగాలు: అన్ని శరీర భాగాలకు కేంద్రాలు, ఈ దివ్యకేంద్రంలో ఉన్నాయి. ఈ దివ్య కేంద్రానికి సంబంధించిన భౌతిక భాగాలు: మెదడు, వేలకొలది నాడీ కణములు, వాటి డెండ్రైటులు, ఏక్సానులు అనేనాడులు, పిట్యూటరీ పీనియల్ గ్రంధులు, థైలామస్, హైపొథిలమస్, మెదుల్లా అబ్జాంగేట, బ్రెయిన్ స్టెమ్, పాన్సు, పెరిబెల్లమ్ అనే చిన్న మెదడు, నాడీ ద్రవము ఎనకెఫలిన్సు, ఎండార్చిన్సు అనే న్యూరోహార్మోనులు, మొదలైనవి. దివ్యపురుషులకు ఈ అన్ని భాగాలు ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలి. దివ్యత్వమును పొందిన వారిలో ఉండితీరుతాయి. అన్ని చక్రాలకు సంబంధించిన శక్తులు పరిపూర్ణమైన స్థితికి చేరు కున్నప్పుడు, శరీర ఏ అవయవంలోను, వ్యాధి ఉండటానికి అవకాశంలేదు. అన్నీ, మంచు కరిగినట్లు మాయమైపోతాయి. అందువలననే, కొంతమంది రేకి సాధకులతో కొన్నివ్యాధులు చాలా ఆశ్చర్యం కల్గించేటట్లు తగ్గిపోవటం గమనార్హం.

రుగ్మతలు: చక్రాల స్థితి అనారోగ్యముగా ఉన్నప్పుడు, ఈ కేంద్ర భౌతిక భాగాలు నిర్మాణాత్మకంగా రసాయనాత్మకంగా మార్పు చెంది, కొన్ని శరీరక మానసిక రుగ్మతలు ఏర్పడతాయి

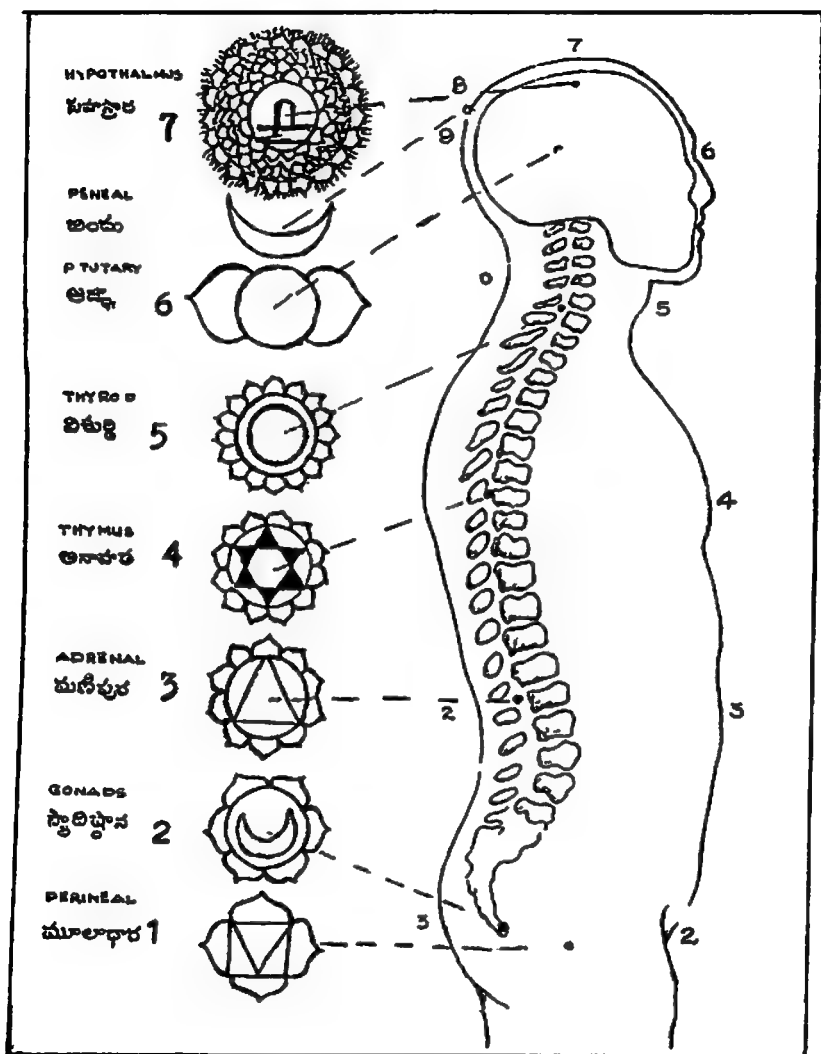
మానసిక రుగ్మతలు-అనుబంధ గుణాలు-బేచ్ఛాల మందులు: ప్రారంభములో కొంతమంది ఎన్నాళ్ళు అనుభవం ఉన్నప్పటికీ గమనించే శక్తిలేక ఏ వని సాధించలేరు. అశ్రద్ధ, నిర్లక్ష్యము, తొందరపాటు, మతిమరుపు పెరుగుతాయి. అస్తమాను గుర్తుచేస్తూ ఉండాలి. వీరికి దిబ్బినిశీగివిగీగి తీగీదీ చెస్టనట్ బిబ్బి ఫూలమందు పనిచేయును.

మరికొంతమంది గ్రహణశక్తి లోపించి, ఏకాగ్రతలేక, పరిసరాలలో జరిగే విషయాలను గ్రహించలేరు. ఏదో ఆలోచనలో ఉంటారు. బాహ్యప్రపంచముతో జరిగే విషయాలు గుర్తించరు. వీరికి Clematis క్లిమేటిస్ ఫూలమందు పనిచేస్తుంది..

మరికొంతమంది పాత విషయాలు జ్ఞాపకం తెచ్చుకొంటూ నిద్రపోరు, కొత్త ప్రదేశానికి వెళితే ఉండలేక ఇంటికి వెళ్లిపోవాలనుకుంటారు. వారికి honey suckle హనీ సక్కిల్ పనిచేస్తుంది.

కొందరికి అకారణంగా మనో వ్యాకులత కలుగుతుంది. హఠాత్తుగా కారుమేఘము

చక్రముల విభాగములు ఏడు



కమ్మినట్లు విచారము ముంచుకొస్తుంది. అన్నివిధాల సంతోషానికి దూరమవుతారు. వీరికి mustard మస్టర్డ్ పూలమందు పనిచేస్తుంది.

మరికొందరు పూర్తిగా ఏమీ శక్తిలేనివారిగా ఉంటారు. కష్టాలు, దుఃఖాల వలన అలసిపోతారు. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులవలన ఈ స్థితి కొందరిలో ఏర్పడును. వారికి ఆలివ్ పూల మందు పనిచేయును.

మరికొందరిలో నిరంతరము ఆలోచనలు రేకెత్తుతూ ఉంటాయి. వారిలోవారు తర్కించుకుంటుంటారు. అవసరమయిన దానికన్నా అనవసరపు ఆలోచనలు ఎక్కువ. మనస్సు స్థిమితంగా ఉండదు. వీరికి white chest nut వైట్ చెస్టు నట్ పూలమందు పనిచేస్తుంది

మరికొందరు వారి కష్టాలను, దుఃఖాలను మనస్సులోనే పెట్టుకొని వాటి గురించి కలత చెందకుండా కాలముగడుపుతారు, వీరి అనారోగ్యము వంశపారంపర్యమయినది తగ్గుటకు అవకాశ్యం లేదనిభావిస్తారు.

ఈ శక్తులను చాలవరకూ నిర్మాణ అంశముతో చూసాము. మరికొన్ని:

Soul potentials of learning capacity and materealization, creative idealism, purposeful ness, capacity to change, ability to establish links, cheerfulness, serenity, tranquility, regeneration, peace, restored balance, creat strength and vitality, clear and calm. devotion, inner motivation new vital intrest in life,

ఈ చక్రశక్తిని బలపరచగల ఆహార విధానాలు వివిధ సాధనాలు మందులు, మొదలైన విషయాలు.

ఆహార విధానాలు: సాత్విక ఆహారము, భగవత్పూజము చేసి, ప్రశాంతమైన మనస్సుతో, చిరునవ్వుతో, చాల సూక్ష్మముగా సేవిస్తారు.

ఇంద్ర, నీలము, నవరత్న ఉంగరము ధరించుట మంచిది. శని గ్రహము, నవగ్రహ మంత్రములు, జపములు, ఏకాదశ రుద్రాభిషేకము, యాగములు, యజ్ఞములు, ఇతర పుణ్యకార్యములు తపస్సు, నిత్యధ్యానము సాధనలలో నిమగ్నమవుతారు.

శంఖపుష్టి, మండుకపరణి ఆయుర్వేదమందులు, రుద్రాక్షనీరు, తులసి నీరు.

హోమియో మందులు:

ఇతూ జాసైనాపియం, ఎనకార్డియం హయోసైమస్, కోనియం పియం, సెపియా, ఇగ్నీషియా ఏంటిమక్రాడమ్, ఆరమ్ మెటాలికం, సిమిసిపూగ, ఏక్టియారేస్మోజా, మొదలగు మందులు లక్షణాలను బట్టి నిర్ణయించుకోవాలి.

టిమ్యాలవణములు: అన్ని ఒక క్రమానుసారము వాడుకొనుచూ ఉండాలి. ముఖ్యముగా కేలీఫాస్, ఫెట్రంఫాస్, మెగ్నీసియంఫాస్, కేల్కేరియాఫాస్,

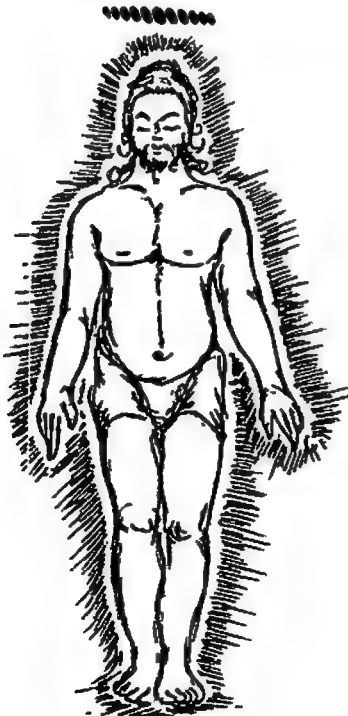
సాధనలు రోజు రాత్రి పరుండేముందు గసగసాలు మెత్తగానూరి, నూవుపప్పు నూనెతో బాగా కలిపి, నడినెత్తి భాగమున మర్దనా గావించాలి తల భాగమంతా మర్దనా చేసుకోవాలి

ఆసనాలు శీర్షాసనము సూర్య నమస్కారములు, షన్ముఖముద్ర శాంభవిముద్ర, త్రాటకక్రియ, ప్రాణాయామము మహాబంధము, ధ్యానము, తపస్సు మౌనవ్రతము, కుండలినీ సాధన

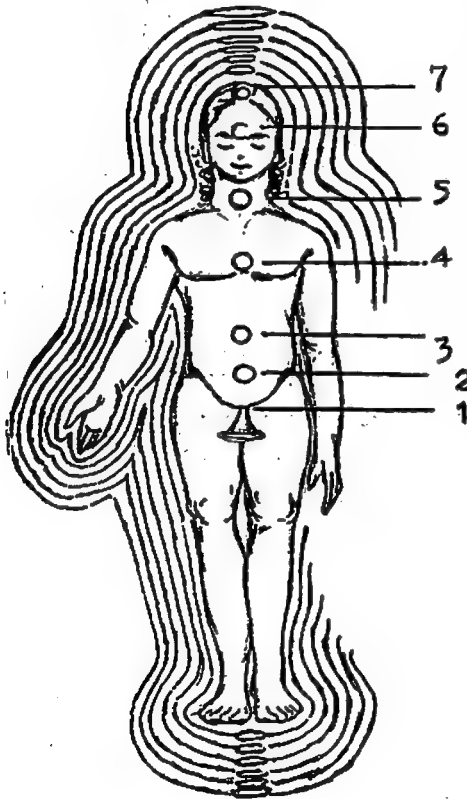
సూచనలు నేను ఈ రోజంతా, కోపము చికాకు ఆందోళన చెందకుండా, ప్రశాంతంగా, నిర్మలముగా ఏకాగ్రతతో ప్రేమమయంగా చిరునవ్వుతో ఉంటాను. మాటి మాటికి ఇవి గుర్తుకు తెచ్చుకుంటూ నిత్యము ఆనందంగా ఉండగలను

"The Aura"

జీవన జ్యోతి వలయము



ప్రాణ శక్తి కేంద్రాలైన - చక్రాల వ్యవస్థ అంతా ,వాటికి అనుగుణమైన, దివ్యలక్షణాల ద్వారా అభివృద్ధి పడిన కొద్దీ వివిధ శారీరక, మానసిక మలినాల ప్రభావములనుండి పరిశుభ్రపడుతూ, ప్రాణశక్తి-యొక్క విద్యుత్ అయస్కాంత తరంగాలు స్థిరపడిన కొలది, వీటి ధన, ఋణ అంశాలు సమన్వయం చెంది. శక్తి కేంద్రాల రంగులు, ఎరుపు, కాషాయరంగు, పసుపు పచ్చ, ఆకుపచ్చ, నీలము, ఇండిగో (నీలిరంగు) ఊదారంగు ఏడూ సమన్వయము చెంది, తెల్లటి, అతి కాంతివంతమైన, ప్రాణశక్తి తరంగాలు, ధన, ఋణ అంశముల-పింగళ, ఇడ అనే ధన, ఋణ సూక్ష్మ నాడీ మార్గాలలో ప్రసరించి, పూర్తి సమన్వయము చెంది సుమమ్మ అనే మధ్యస్థ సూక్ష్మ నాడీ మార్గం గుండా ప్రసరిస్తూ సజీవ శరీర అవయవాల, సూక్ష్మ నాడీ ధన, ఋణ, నాడీ మార్గాలలో (POSITIVE AND NEGATIVE ENERGY CHAN-



NELS) ప్రసరించి విశాగ్రంధుల

రసాయన పదార్థాలను, సక్రమముగా విడుదల అవుచూ, సజీవ శరీర అవయవాలన్నీ సమర్థవంతంగా వాటివనులను నిర్వర్తనస్తా అన్ని అవయవాలలోను కాంతి వంతమైన ప్రాణశక్తి నెలకొల్పబడుతూ ఉంటుంది. ఈ విధంగా నిత్యం నెలకొల్ప బడుతూ, స్థిరమైన స్థితిలో ఉన్న ప్రాణశక్తి శరీరమంతటను దేదీప్యమానంగా, ప్రకాశిస్తూ, జీవన జ్యోతిగా ప్రజ్వరిల్లుతూ ఉంటుంది. జ్యోతి చుట్టూ వెలుతురు ఆవరించే విధముగా, శరీర జీవనజ్యోతి, చుట్టూ కాంతిని వెదజల్లుతూ ఉంటుంది. ఈ కాంతిని లేటిన్ భాషలో 'తిగీళితి' అరా, (తెలుగులో 'జీవనజ్యోతి కాంతి' అనుకొనవచ్చును) అని పిలుస్తారు. కొన్ని దైవాల చిత్రాలలో తలచుట్టూ తెల్లని

(AURA) జీవన జ్యోతి - కాంతి వలయము

కాంతి వలయమును గమనిస్తూ ఉంటాము. ఇది తలచుట్టూనే కాదు, మొత్తం శరీరముచుట్టూ కూడా ఆవరించిఉంటుంది. ఇది శరీరము చుట్టూ ఎంత వరకు వ్యాపించి ఉంటుంది, అనే విషయము వ్యక్తియొక్క, దివ్య గుణాకు అనుగుణంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా, సుమారు 12 అంగుళాల నుండి 30 అంగుళముల మధ్య ఉంటాఉంటుంది.

దీని కాంతి యొక్క పరిమాణం వ్యక్తియొక్క శారీరక, మానసిక; పరిస్థితిపై ఆధారపడి మారుతూ ఉంటుంది.

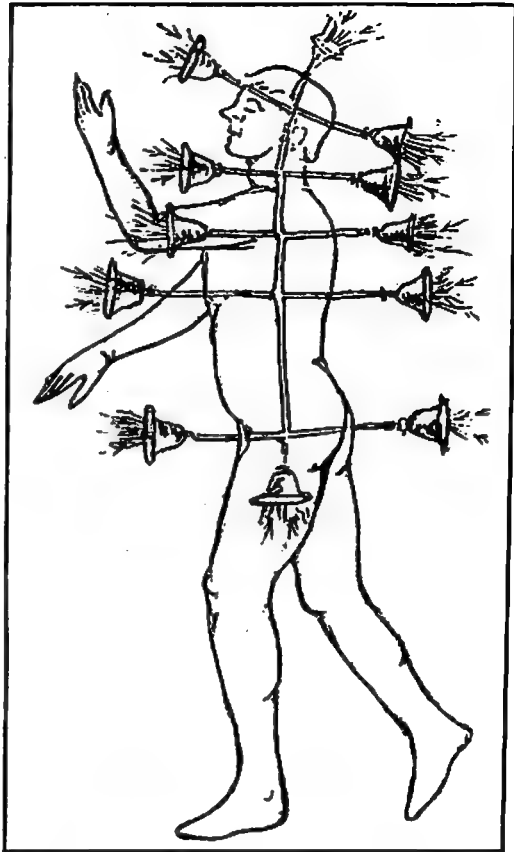
ప్రస్తుతము ఈ కాంతి వలయాన్ని కెర్లియన్ (KIRLIAN) ఫోటో గ్రఫీ అనే ప్రత్యేకమైన ఫోటో కేమేరాతో ఫోటో తీయ గలుగుతున్నారు. అంతేగాదు టి.వి. స్కేప్ పైకూడా చూడగలుగుతున్నారు. ఈ ఫోటో బొమ్మలను పరిశీలించి,

వ్యక్తియొక్క మనస్సు, భావాల ప్రభావాలను కనుక్కోవచ్చు. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తి కోపము, చికాకు తో ఉంటే కాంతి వలయం తెల్లదనం తగ్గును వలయములో మచ్చలు, చుక్కలు ఏర్పడతాయి.

వ్యక్తి, భయము, ఆందోళన, విచారాలతో ఉన్నప్పుడు కాంతి వలయము, కాంతి బాగా తగ్గిపోతుంది. పరిమాణము తగ్గుతుంది.

విపరీతమైన కోపముతో, ద్వేషముతో, కొట్టటం, చంపటం మొదలైన నేరాలు చేసేవారిలో వలయము కొంచెం నలుపుగా గాని గోధుమ వర్ణములో గాని ఉండి, పరిమాణము క్షీణించి, చీలికలు, కన్నాలు, పగుళ్ళు ఏర్పడతాయి.

ఈ విధంగా అనేక శారీరక మానసిక వత్తుడులు సమన్యలు ద్వారా ప్రాణ శక్తి



శక్తికేంద్రములు చక్రములు
'రేకి' విశ్వశరణములను, ముందు, వెనుకల
నుండి ఆకర్షించుకొనే విధానము.

సమన్వయ స్థితిలోపిస్తూ, కాంతివలయం పై ప్రభావము ఏర్పడుతూ ఉంటుంది. ఒక సమయంలో, ఒక వ్యక్తి యొక్క ప్రాణశక్తితరంగవ్యవస్థకు, అనుగుణమైన తరంగాలు, ఇతర వ్యక్తులనుండి విశ్వము నుండి ఆకర్షింపబడుతూ ఉంటాయి. ఈ తరంగవ్యవస్థపై ఆధారపడే. మంచి వారితో గానిచెడ్డ వారితో గాని, పరిచయములు, స్నేహములు, అనుబంధములు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి.

ఈ ప్రాణశక్తి వలయము, పంచకోశములు, బుద్ధి, ఆత్మ లకు అనుగుణముగా సప్తచక్రములకు అనుబంధముగాను ఏడు భాగములుగా విభజింపబడ్డాయి.

1,2,3, భాగములు, అన్నమయ కోశము - భౌతిక శరీరము, నకు సంబంధించి, మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణిపురము. శక్తికేంద్రములకు అనుబంధముగా ఉండును.

4,5 భాగములు : ప్రాణమయ కోశము - అనాహతము విశుద్ధ శక్తి కేంద్రములకు అనుబంధముగా ఉంటాయి.

6 వ భాగము- మనోమయ, విజ్ఞానమయ కోశములు బుద్ధి, ఆజ్ఞా శక్తి కేంద్రములకు అనుబంధముగా ఉంటాయి.

7 వ భాగము ఆనందమయకోశము, ఆత్మ సహస్రార శక్తి కేంద్రములకు అనుబంధముగా ఉంటుంది.

1 వ భాగము - మూలాధారచక్రము - స్థూలశరీరము జాగ్రదావస్థ స్థితికి (ETHERIC BODY) సంకేతికము.

2 వ భాగము - స్వాధిష్ఠాన చక్రము - భావావేశములు, స్వప్నావస్థ, సృష్టిక్రమము. (EMOTIONAL BODY) కి సంకేతికము

3వ భాగము - మణిపుర చక్రము, సుషుప్తి అవస్థ - మనస్సు, లయబద్ధము, (MENTAL BODY) కి సంకేతికము

4వ భాగము - అనహత చక్రము - సూక్ష్మ శరీరము (ASTRAL BODY) కి సంకేతికము, అనహతచక్రము భౌతికశరీరానికి సంబంధించిన మొదటి మూడు చక్రాలు, బుద్ధి, మనస్సు, ఆత్మలకు సంబంధించిన చివరిమూడు చక్రాలకు, వారధిగా ఉండి. సమన్వయాన్ని నెలకొల్పుతూ ఉంటాయి.

5 వ భాగము : అతి సూక్ష్మ తరంగముల వ్యవస్థతో, అభివృద్ధి చెంది ప్రాణశక్తి అతి కాంతివంతముగా, పరిణామము చెందిన విశుద్ధ చక్రమునకు సంకేతము.

6 వ భాగము : ప్రాణశక్తి వ్యవస్థ, స్థిరపడి. పూర్తి సమన్వయము ఏర్పడి జీవన జ్యోతి ప్రజ్వరిల్లుతూ ఆకాశతత్వమును, నిర్మలత్వమునకు సంకేతము.

7 వ భాగము : భగవత్తత్వమునకు సంకేతకము.

వినాళగ్రంధులు : హార్మనులు అనే రసాయనాలు

ప్రతిప్రాణ శక్తి కేంద్రమునకు ఒకటి, లేక రెండు వినాళగ్రంధులు అనుబంధముగా ఉండి, వాటినుండి నిత్యము వెలువడుతున్న హార్మనులు అనే రసాయనాల పరిస్థితిపై ఆధారపడి శరీరంలో వివిధ జీవక్రియలు నిర్వహించబడతాయి, ఈ వినాళగ్రంధుల యొక్క ధర్మాల నిర్వహణ, వ్యక్తియొక్క మానసిక పరిస్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ వ్యవస్థ అంతా సక్రమంగా లేనప్పుడు, ఆ చక్రాలకు అనుబంధంగా పనిచేస్తున్న అవయవముల వ్యాధులు ఉత్పన్నమవుతూఉంటాయి.

1. మూలాధార చక్రము : ఎడినల్ కార్బెక్సు : 'Electrolyte Balance' లవణాలు, నీరు పీచి సమన్వయమును కాపాడుతూ ఉంటాయి. ప్రమాదకరమైన ఆరోగ్యసమస్యలు, అకస్మాత్తుగవచ్చేటపుడు, ఈ గ్రంధి ద్వారా ఏర్పడు రసాయనాలు రక్తణ కల్గిస్తూ ఉంటాయి.

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రము : టెస్టిస్ పురుసులలో - టెస్టోస్టిరోన్ అనే రసాయనము ద్వారా స్త్రీలలో ఓవరీస్ అనే గ్రంధులనుండి - ప్రోజెస్ట్రోన్ ఈస్ట్రోజన్ అనే రసాయనము ద్వారా మర్మేండ్రియముల పనులను సక్రమముగా నిర్వర్తింప చేస్తుంది.

3. మణిపుర చక్రము : పాక్రియాస్ అనే గ్రంధినుండి, ఇన్సులిన్, గ్లూకోగాన్, అనే రసాయనముల ద్వారా, రక్తములోని 'చక్కెర' శాతమును క్రమబద్ధపరుస్తూ ఉంటుంది.

ఎడినల్ మెడుల్లా : ఎపినెఫ్రిన్, నార్ఎపినెఫ్రిన్ అనే రసాయనముల ద్వారా, సింపథిటిక్, పారా సింపథిటిక్ అనే ధన, ఋణ ప్రాణశక్తి వ్యవస్థను, సమన్వయ పరుస్తూ ఉంటుంది.

4. అనాహత చక్రము : థైమస్ అనే గ్రంధినుండి వెలువడు రసాయనముల ద్వారా, వ్యాధి నిరోధక, రక్తకణముల స్థితిమెరుగుపడుచు, వ్యాధినిరోధక, రక్తకణములు స్థితి మెరుగుపడుతూ వ్యాధినిరోధక శక్తిని కాపాడుతూ ఉంటుంది.

5. విశుద్ధ చక్రము : థైరాయిడ్ అనే గ్రంధినుండి, థైరొక్సిన్ అనే రసాయనము ద్వారా, రక్తములో ఆయోడిన్ పరిమాణమును పరిరక్షిస్తూ, శరీరంలో జరిగే వివిధ, మెటబోలిక్ క్రియలను నియంత్రిత గావిస్తూ ఉంటుంది.

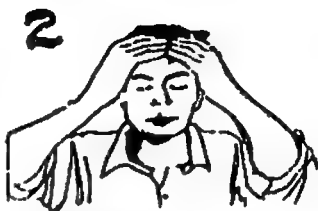
పారాథైరాయిడ్ అనే గ్రంధి నుండి పారాథార్మోన్ అనే రసాయనము ద్వారా రక్తములోని కేల్షియం లవణమును పరిరక్షిస్తూ, ఎముకల పెరుగుదలకు, దోహదము చేస్తూ ఉంటుంది.

6. అజ్ఞా చక్రము : పిట్యూటరీ అనే వినాళగ్రంధి ద్వారా గ్రోత్ హార్మోన్ ద్వారా

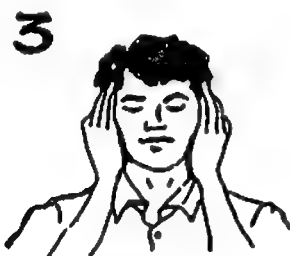
రేకి సాధన - ప్రాణ శక్తి ప్రసరణకు శరీరము పై స్థానములు



1 EYES కన్నులు



2 కణిపలు నుడులు భాగము
TEMPLES



3 చెవులు
EARS



నుడుతు - చలవెనుక
4 FOREHEAD BACK OF THE HEAD

రెండు చేతులు చెవులు వెనుక
చలవెనుక భాగము

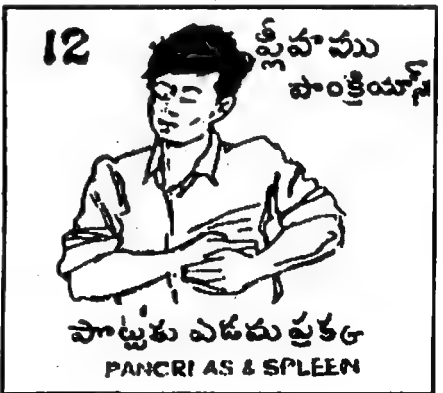
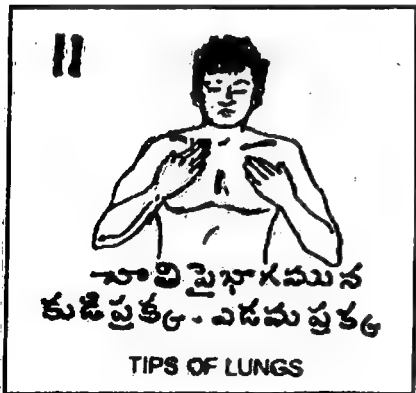
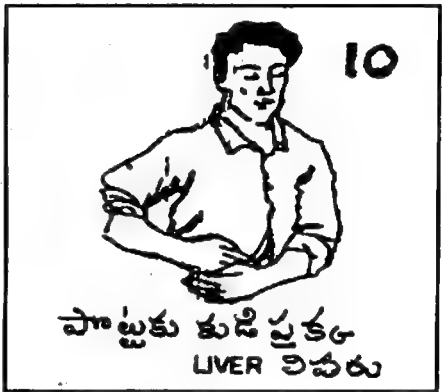
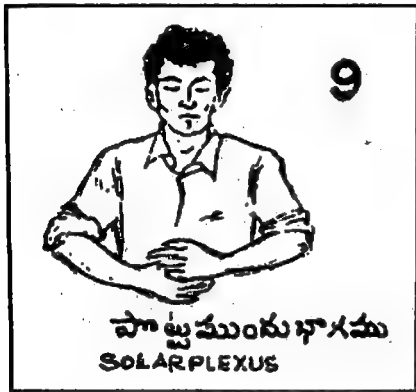
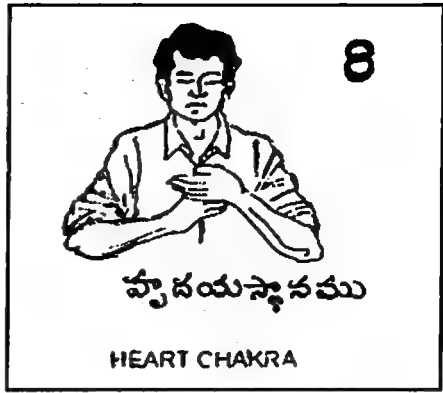
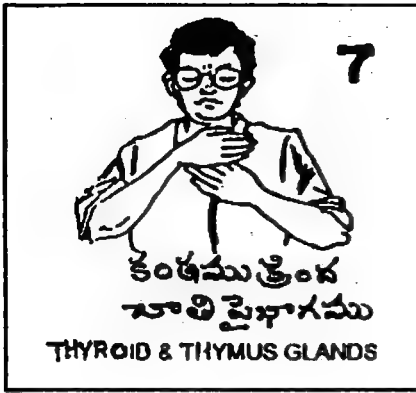


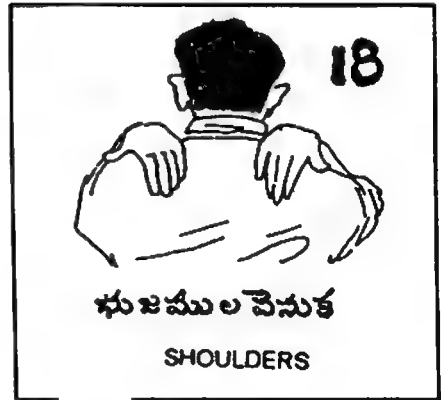
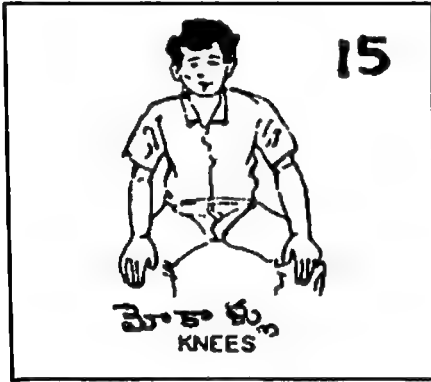
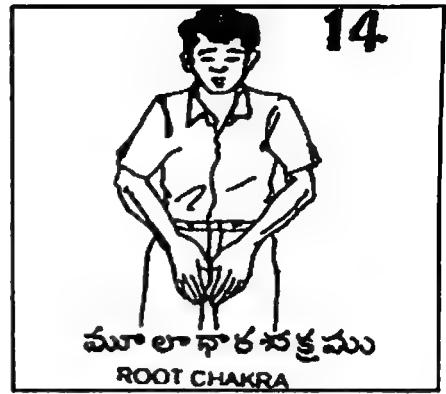
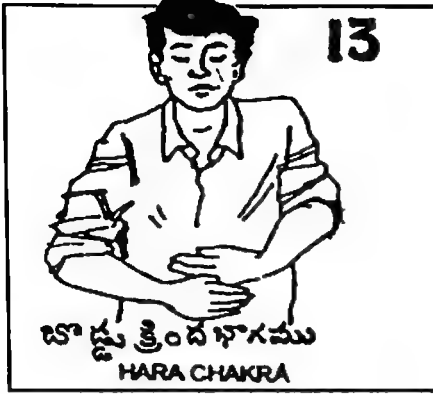
5 BOTH HANDS AT BACK OF
THE HEAD

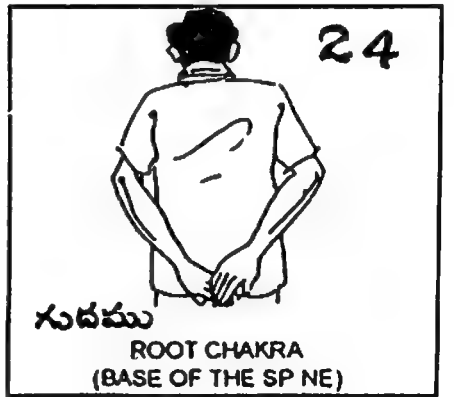
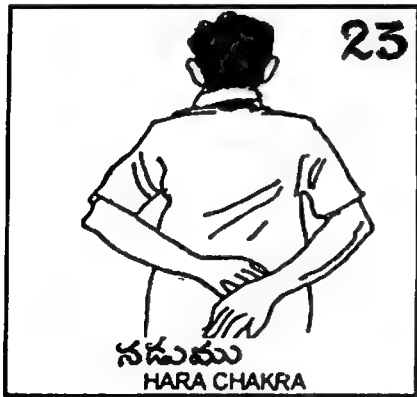
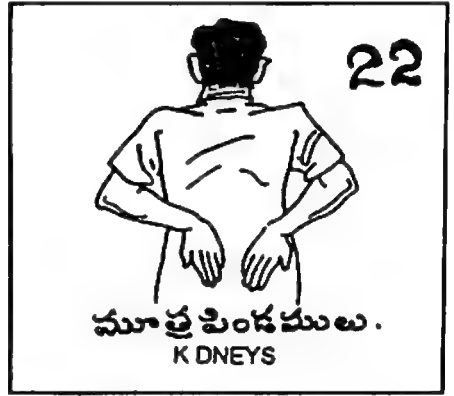
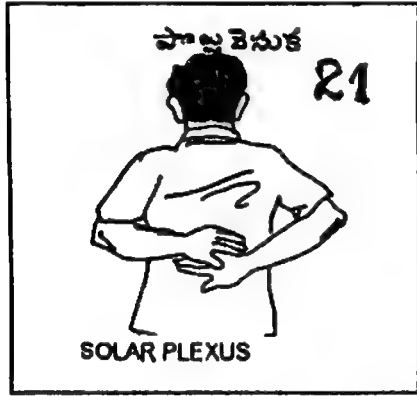
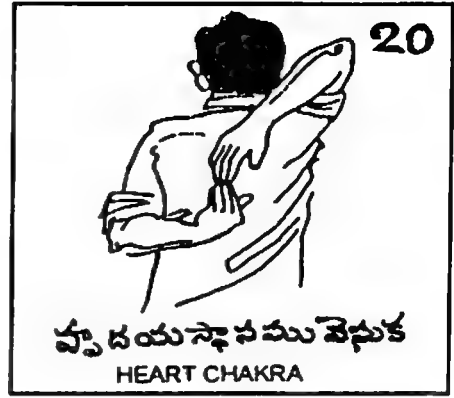
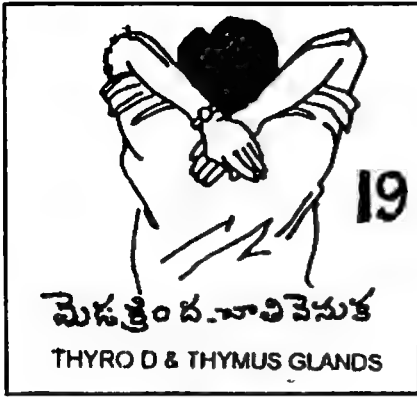
కంఠము ముందు వెనుక



6 THROAT







శరీర పెరుగుదలను. థైరాయిడ్ స్టిములేటింగ్ హార్మోను ద్వారా థైరాయిడ్ పని చేసే క్రమమును.

ఎడ్రినో కార్టికోట్రోఫిక్ హార్మోన్ ద్వారా (తిదిగిబీ) ఎడ్రనల్ కోర్టిక్సు పనిచేసే క్రమము.

ఫోలికల్ స్టిములేటింగ్ హార్మోను ద్వారా - పురుషులలో - స్పెర్మటో జెనిసిస్, అనే క్రియను, స్త్రీలలో - ఓవరీస్ - ఈస్ట్రోజన్ రసాయనాన్ని నియంత్రించుటచేటానికి

ట్రాటినైజింగ్ హార్మోన్ ద్వారా - స్త్రీలలో ప్రొజెస్టెన్ రసాయనమును పురుషులలో టెస్టోస్టిరాన్ అనే రసాయనాన్ని నియంత్రించుటకు, ప్రొలేక్టిన్ అనే రసాయనము ద్వారా, స్త్రీలలో రొమ్ములు పెరుగుటానికి ప్రసవానంతరం స్త్రీలలో, పాలు పెరుగుదలకు ఉపయోగపడుతూ ఉంటుంది.

ఫిస్టిరియర్ పిట్యూటరీ గ్రంథి ద్వారా తిదిబీ ఏంటి డయూరిటిక్ హార్మోను ద్వారా, నీటిని, మూత్రపిండముల, గొట్టములు పీల్చుకొనుటను నియంత్రించుటచేటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

7. సహస్రారము : పీనియల్, గ్రంథి, థైలమస్, హైపోథైలమస్, అనే భాగాలలో, ఎండార్పిన్, ఎనెకెఫలిన్ అనే రసాయనములను నియంత్రించు పరుస్తూ వీటి ధర్మములు ప్రకృమంగా నిర్వర్తింపజేస్తూ ఉంటుంది.

ఈ విధముగా వివిధ శక్తి కేంద్రాలు, వినాశ గ్రంథులు, వాటి రసాయనముల ద్వారా, మానసిక పరిస్థితికి అనుగుణంగా, వాటి ధర్మాలను నిర్వర్తిస్తూ అరోగ్యానికి దోహదము చేస్తూ ఉంటాయి.

ఇంతవరకు, విశ్వశక్తి ప్రాణశక్తి, శక్తి కేంద్రములు, శరీరములో ప్రాణశక్తి వ్యవస్థ, వినాశగ్రంథులు, రసాయనములు, శక్తివలయము, వీటి అన్నిటి అవినాభావ సంబంధము, సమన్వయము ఆరోగ్యముల గురించి చాలా వరకు తెలుసుకున్నాము.

రేకి స్వయం చికిత్స : ఇప్పుడు రేకి సాధన కార్యక్రమంలో ముఖ్య భాగం, చక్రాలు లోనికి వాటికి అనుగుణమైన శరీర అవయవాల లోనికి ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపజేసుకోవడం, బాహ్య శరీరముపై 24 స్థానములను ఎన్నుకొనుట జరిగింది. వీటిలో 17 ముందుభాగానికి 7 వెనుక భాగమునకు సంబంధించి ఉండును.

రేకి ప్రక్రియలో అతిముఖ్యమైన విషయము 'ATTUNEMENT' లయబద్ధము, సమన్వయము చేకూర్చుటానికి శక్తి కేంద్రాలలో ఉన్నమలినాలను తొలగించి, శక్తివంతము గావించి, సమన్వయపరచటానికి, రేకి మాస్టర్ చే, నిర్వహించవలయు పవిత్ర కార్యక్రమము, డా॥ ఉషీ సాధించిన, మంత్రాలు, చిహ్నాలను, ఉపయోగించి, మొదటిదశలో 4 మార్లు ఎట్యూన్మెంటు చేయబడును. ప్రతి ఎట్యూన్మెంటులోను ఒక దివ్యమైన అనుభూతి,

జ్ఞానము కల్గటం గమనించవచ్చు. ప్రాణశక్తి వాడుకలోనికివచ్చిందన్న మాట. ఈ శక్తి కేంద్రాలు పరిపూర్ణమైన సూక్ష్మ ప్రాణశక్తిని పూనుకొని, సవ్యమైన మార్గాలలో ప్రసరిస్తూ, శరీర ప్రతి స్థూల, సూక్ష్మ భాగాలకు చేరగల్గుతుంది.

రేకిసాధకులు. వారి రెండు అరచేతులలోకి శక్తితరంగములను ఇముడ్చుకొని 24 స్థానాల వద్ద ప్రసరింపజేసుకోవడానికి శిక్షణ పొందుతారు. ఈ 24 స్థానములు వీనితో జతపరచిన పటము ద్వారా అవగాహన అవుతుంది.

ముందు 17 స్థానములు

1. రెండు నేత్రములు 2. కుడి చెంప, ఎడమ చెంప, 3. కుడి చెవి, ఎడమ చెవి; 4. నుదురు, తల వెనుక భాగము; 5. రెండు చేతులు తలవెనుక భాగము; 6. ఒక చెయ్యి కంఠముముందు రెండవ చెయ్యి మెడవెనుక; 7. ఒక చెయ్యి కంఠముముందు రెండవచెయ్యి, చేతిముందు పైభాగమున; 8. రెండు చేతుల హృదయస్థానమున; 9. రెండుచేతులు పొట్ట భాగమున (సోలార్ ప్లే క్లస్); 10. రెండు చేతులు కుడి డొక్క భాగమున (కాలేయము, పసరు తిత్తి); 11. కుడి చెయ్యి ఛాతికుడిపై భాగమున, (ఊపిరితిత్తులుపై భాగములో ఎడమ చెయ్యి ఎడమ ఛాతిపై భామున); 12. రెండు చేతులు ఎడమడొక్క భాగమున (స్లిహము, పాంక్రియాస్); 13. రెండు చేతులు బొడ్డుక్రింద మర్మావయవ కేంద్రస్థానము వద్ద; 14. స్త్రీలు - ఓవరీ స్థానములు - 13వ స్థానమునకు ఇరువైపుల పురుషులు రెండుచేతులు బెస్టికల్ను బీర్థములపైన. 15. కుడిచెయ్యి కుడిమోకాలు, ఎడమ చెయ్యి ఎడమ మోకాలు పైన. 16. కుడిచెయ్యి కుడిచీలమండ, ఎడమ చెయ్యి ఎడమ చీల మండపైన. 17. కుడిచెయ్యి కుడిపాదము, ఎడమపాదము పైన వెనుకభాగమున; 18. కుడిచెయ్యి, ఛాతివెనుక కుడిపై భాగమున ఎడమ చెయ్యి ఛాతివెనుక ఎడమ పై భాగమున; 19. రెండు చేతులు మెడ వెనుక, మెడ క్రింద భాగమున; 20. రెండు చేతులు వీపువెనుక, హృదయ స్థానమునకు ఎదురుగా; 22. కుడి చెయ్యి 21 వ స్థానమునకు కుడివైపున, ఎడమ చెయ్యి ఎడమ వైపున; 23. రెండు చేతులు వీపు అడుగు భాగమున; 24. రెండు చేతులు గుడ స్థానమున;

సాధన ప్రారంభించే ముందు కొన్ని విషయములు గమనించకొనుట అవసరము.

1. సాధనకు అనుకూల సమయం : ప్రాతఃకాలము అతి ఉత్తమము -లేనిచో నిద్రపోయేముందు, లేనిచో మీకు అనుకూలమైన కాలాన్ని 72 నిమిషాలు నిరంతరాయంగాసాధన కొనసాగేటట్లు, నిశ్చయించుకోవాలి. ఏ కారణము చేతనైన తప్పనిసరిగా మధ్యలో ఆపుచేయవలసివస్తే, సాధన ఎంతవరకు సాగిందో గుర్తుపెట్టుకొని అక్కడ ఆపి, రెండు చేతుల వేళ్ల చివరి భాగాలను కలిపి వది పర్యాయములు

నొక్కుకోవాలి . ఈ విధంగా చేయటంవలన అంతవరకు ఏర్పడిన శక్తి, శరీరములోనిలిచిఉంటుంది. తిరిగి అనుకూలమైన సమయము కొనసాగించుకోవచ్చును.

ఉదయాన్నే చేసుకొనేవారు. కాల కృత్యములు తీర్చుకొని విభూతి గాని ,బొట్టుగాని ధరించి ప్రారంభించు కొనవచ్చును. ఇతర సమయాలలో చేసుకొనేవారు, ముఖము, చేతులు కాళ్ళు నీళ్ళతో పరిశుభ్రపరచుకొని ప్రారంభించవచ్చు. ఈ నియమములు వీలుకాని పరిస్థితులలో అనుకూలమైన పద్ధతులు పాటించుకొనవచ్చు.

2. స్థలము : వీలైనంతవరకు, సుభ్రమైన, గాలి, వెలుతురూ, ఉండి ప్రశాంతముగా, మిమ్మల్ని ఎవ్వరూ చెరచుకుండ ఉండునట్లు ఏర్పరచు కొనుట మంచిది. ప్రయాణంలో ఉన్నప్పుడు. ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా, సాధన మానకుండ చేసుకోవచ్చు,

3. వరుండి చేసుకొన్నప్పుడు, తల తూర్పువైపుగాని, దక్షిణవైపు గాని కూర్చునిచేసుకొన్నప్పుడు ముఖము తూర్పువైపుగాని, ఉత్తరము వైపుగాని ఉంచు కోవడం ఉత్తమం.

4. పిరమిడు వాడుకొనుట అలవాటు ఉన్నవారు సాధనకు ముందు దగ్గర ఉంచుకొనివీలును బట్టి చక్రస్థానములవద్ద ఒక్కొక్క చోట 10 నిమిషముల చొప్పున, అన్ని చక్రాలను, ఉత్తేజపరచుకోవాలి.

5. ప్రారంభించు కొనేముందు, ప్రార్థన కృతజ్ఞతా భావములతో ఉండాలి.
'ATTITUDE OF GRATITUDE'

a) 'THANKS TOMY SELF' అని పేరుచెప్పుకోవాలి., పేరు అనే నాకు కృతజ్ఞతలు.

b) 'THANKS TO 'REIKI' రేకి విశ్వశక్తికి కృతజ్ఞతలు.

c) 'THANKS TO DR. MIKAO USUI డా॥ మికాఓ ఊషాయి గార్కి డాక్టర్ హయాషీ, శ్రీమతి టకటా, నారేకిమాస్టర్ 'పేరు' గార్కి నా ఇష్టదైవానికి, ఆ తల్లిదండ్రులకు, వివాహము అయిన వారు స్త్రీలు నా భర్తకు, పురుషులు నా భార్యకు, కృతజ్ఞతలు. పిల్లలు ఉన్నవారు పిల్లలకు కృతజ్ఞతలు.

d) I will not worry for today నేను ఈ రోజంతా బాధపడను.

e) I will not anger for today - నేను ఈ రోజంతా కోపము తెచ్చుకొను.

f) I will do my works honestly నేను నా పనులన్నీ శ్రద్ధ బాధ్యతతో నిర్వహిస్తాను.

g) I will honour and respect my elders, teachers, parents and all human beings నేను నా పెద్దలను, అధ్యాపకులను, తల్లిదండ్రులను - అందరు మానవులను

గౌరవిస్తూ వినయముగా ఉంటాను.

తరువాత, సౌఖ్యముగా ఉండునటుల మొత్తటిపరుపు ఏర్పాటుచేసుకొని, అవసరమైతే దిండు, కూడ ఏర్పాటుచేసుకొని, సుఖముగా పరుండి రేకి సాధన ప్రారంభించాలి. ప్రతి స్థానము వద్ద, మూడు నిమిషాలు తక్కువ కాకుండ, అరచేతులను ఉంచుకొనిసాధన చేసుకోవాలి.3 నిమిషాలు అయిన తరువాత తెలియటం కోసం ప్రశాంతమైన హీలింగ్ మ్యూజిక్ ఆడియోకేసెట్ మీ రేకి మాస్టరు వద్దనుండి పొంది, ఉపయోగించుకోండి.

అరచేతులను పూర్తి బల్లపరుపుగా కాకుండా కొంచెము గుంట ఏర్పటట్లు, ఉంచుకోవటంమంచిది అరచేతులు రెండు, పిరమిడ్లువలె పనిచేసి, విశ్వశక్తి కిరణములను ఆకర్షించు కొని వాటి శక్తినిమరింత అభివృద్ధి పరచి. చేతులు ఉంచిన స్థానముద్వారా శరీరము లో ప్రవేశించి, శరీర అన్ని అవయవములకు చేరును అని భావించుకోవాలి.

ఒక్కొక్క స్థానమువద్ద మూడు నిమిషాలు చేతులు ఉండాలి కనుక, ఈ మూడు నిమిషాలలో వేరే అనవసరపు ఆలోచనలు భావాలు వచ్చుటకు అవకాశము ఉంటుంది. కనుక, మంచి ఆలోచనలతో మనస్సుకు భావాలు అందించు కొంటూసాధన చేయడం వలన మంచి ఫలితములు వస్తున్నట్లు గమనించవచ్చు.

అందరికీ ఉపయోగపడు మంచి భావములు నా శరీరమంతా, తేలికగా, సుఖముగా, శక్తివంతముగా, బలముగా, దృఢముగా, స్థిరముగా ఉన్నది.

నామనస్సు ప్రశాంతముగా నిర్మలముగా, నిశ్చలముగా, ప్రేమమయముగా ఆనందముగా ఉన్నది.

నా ముఖముచిరునవ్వుతో ఉన్నది. నామనస్సులోని ఆనందము, ముఖవర్ణస్సులో కన్పించుచున్నది. నా శరీరమంతా తెల్లటి అతి కాంతివంతమైన రేకి శక్తి కిరణములు వ్యాపించుచున్నవి.

ప్రతిస్థానము వద్ద ఈ భావములను గుర్తు చేసుకొనుచు మనస్సును నిగ్రహించి, మ్యూజిక్ ను వింటూ, మధ్య మధ్యలో ఊపిరి బాగా పీల్చి నెమ్మదిగా వదలుతూ, సాధన 72 నిమిషాలలో మొత్తము 24స్థానాల వద్ద తెల్లటి కాంతివంతమైన రేకి శక్తి కిరణాలను ప్రసరింపజేసుకోవాలి.

ఈ విధంగా రేకిసాధన పూర్తి అయిన తరువాత, శరీరము మనస్సు స్థితులు మంచి పరిణామము చెందుటవలన, చక్కటిఈ అనుభూతులు, ఏర్పడగలవు.

సాధనపూర్తి అయిన వెంటనే చేతివేళ్ళ చివరి భాగములు, కుడిబోటన వ్రేలు ఎడమ బ్రోటన వేలుతోను, అదేవిధముగా అన్ని వ్రేళ్ళు కలిపి పది పర్యాయాలు

నొక్కుకోవాలి. ఇప్పుడు సాధన పూర్తి అయిందన్నమాట. కొంచెము మంచి నీరు త్రాగాలి. దీనిని సంపూర్ణ రేకి చికిత్స అంటారు.

ఈ విధంగా రేకి శిక్షణ పూర్తి అయిన తరువాత 21 రోజులు మానకుండా సాధన సాగించడం ముఖ్యమైన నియమం.

రేకిసాధన 21 రోజులు పూర్తి అయిన తరువాత కూడ ఈ విధం గానే, తరువాత కూడ ప్రతి దినము, సంపూర్ణ స్వయం చికిత్స ఆచరించగల్గటం ఉత్తమం.

పీలుకుదరిని పరిస్థితిఅయితేమటుకు సూక్ష్మ - సంక్లిష్టరేకిసాధన ఆచరించవచ్చు. దీని ద్వారా ప్రాణశక్తి కేంద్రాలు (చక్రముల ఉత్తేజపడినమతుల్యము చెందుటవలన ఫలితాలు లభించగలవు. ఆజ్ఞాచక్రమునకు - కుడి అరచేతిని, నుదురు వద్ద ఎడమ అరచేతిని, (నుదురు వెనుక) తల వెనుక భాగము వద్ద.

అట్లాగేకంఠము, వెనుక భాగము, ఛాతి, వెనుక భాగము, మర్మావయువాలు - గుదము - ఈ విధముగా ఆరు స్థానముల వద్ద $6 \times 3 =$ మొత్తము 18 నిమిషములలో పూర్తి అయిన తరువాత శరీరంలో బాధలు ఉన్న స్థానముల వద్ద కూడ చేసుకోవడం మంచిది.

మరియొక సూక్ష్మ విధానము

నుదురుపై కుడిఅరచెయ్యి, ఎడమఅరచెయ్యి, మూలాధార స్థానము మర్మావయువాలవద్ద ఉంచి. మూడు నిమిషాలలో పూర్తి అయిన తరువాత కుడిచెయ్యి నుదురు వద్దనే ఉంచి, ఎడమ చేతిని స్వాధీన చక్రము వద్ద 3 నిమిషాలు మణిపుర చక్రము బొడ్డు స్థానము వద్ద, 3నిమిషములు అనాహతము - హృదయ స్థానము వద్ద తర్వాత 3 నిమిషములు - విషుద్ధ చక్రము కంఠముముందు మొత్తం 15 నిమిషములలో పూర్తి చేసుకోవచ్చు.

ఇతరులకు - రేకి చికిత్స అవలంబించే విధానం

రేకి శిక్షణమొదటి దశలో పూర్తి అయినవారు. 'రేకి ఛానల్' 'రేకిప్రవాహము' లో ఒకరిగా ఇమిడిపోతారు వీరిలో ఏర్పడిన రేకిశక్తి జీవితాంతము వరకు వారితో ఉండును వారు, ఎప్పుడు , ఎక్కడ అవసరము ఏర్పడినప్పటికి ఈ శక్తిని ఉపయోగించుకోగల, అద్భుత ప్రయోజనము ఏర్పడును. ఇప్పుడు ఇతర వ్యక్తులకు రేకి చికిత్స అవలంబించే విధానము చూద్దాము. ప్రారంభించేముందు చేతులు, కాళ్లు ముఖము, పరిశుభ్రపరచుకొని, కొంచెము సేపు ధ్యానము ఆచరించి, ప్రశాంతమైన నిర్మలమైన, ఆనందకరమైన మనస్సును, నెలకొల్పికొని, కృతజ్ఞతా బావమును యథావిధిగా ఆచరించి, (అదనముగా, ఎవరైతే చికిత్స ఇస్తున్నారో వారి పేరు చెప్పి వారికికూడ కృతజ్ఞతలు చెప్పాలి.). 21

స్థానములపైన 3 నిమిషముల చొప్పున చికిత్స చేయాలి మీ చేతుల స్థితి అనుకూలవిధంగా మార్చుకొంటూ మీకూ గాని చికిత్స పొందు వారికి గాని ఎటువంటి శ్రమ ఇబ్బంది కలుగకుండ జాగ్రత్త వహించవలెను చికిత్స పొందువారికి కొన్ని మంచి భావములను సందేశములుగా, అందిస్తూ ఉండటం ఉత్తమం

ఇతరులకు రేకిచికిత్సలో మూడు అడనపు సాంప్రదాయాలు అచరించవాలి

1 Sp r a n g మరచుట్టు తిరుగుట శిక్షణ పొందువారు వెల్లకిల పరుండి ఉండగా మీరు కుడిచేయి చూపుడువ్రేలు మధ్యవేలు కలిపి చాచి ఉంచి మిగిలిన వ్రేళ్ళు ముడుచుకొని ఒక వైపు భుజము వద్ద ప్రారంభించి ఆ వైపు చేతి మీదిగా మీ వేళ్ళను మరచుట్టు తిరుగుడువలె గడియారము వ్యతిరేక దిశలో త్రిప్పుచు చేతిక్రింద భాగము వరకు తీసుకురావాలి అటులనే రెండవ వైపు చేయవలెను తరువాత భుజమునుండి క్రిందకివస్తూ కుడికాలు ఎడమకాలు మీదిగా కూడ చేయవలెను దీని వలన, శక్తి తరంగములు శరీరమంతా సమానముగా ప్రసరిస్తాయి

2 Blancing శక్తిని సమన్వయ పరచటం

శిక్షణ పొందువారు బోర్ల పరుండనిచ్చి వారికుడి ప్రక్క నిలబడి మీ కుడిఅరచేతిని మూలాదారము వద్ద ఎడమ అరచేతిని తలవెనుకు ఉంచి మీ చేతులలో శక్తి తరంగ ప్రభావాన్ని అనుభూతిచెంది (వేడిగా గాని అయస్కాంతమువలె ఆకర్షించుకొనుట గాని) రెండు చేతులను నెమ్మదిగా వీపు హృదయ చక్రస్థానము వద్దను తెచ్చి వ్రేళ్ళ చివళ్ళను కలిపి 10 మార్లు వాటిపై వత్తిడి కలుగజేయాలి ఈ విధముగా మూడు పర్యాయములు చేయాలి

3 Stroking మెల్లగా చేతివ్రేళ్ళతో వీపుపై ఉత్తేజపరచటం

వీపు మధ్యలో క్రిందినుండి పైకి అక్యూపంచర్ గవర్నింగ్ ఛానల్ యొక్క పాయింట్సు 1 నుండి 18 వరకు (తల వెనుక భాగము వరకు ఉంటాయి ఈ ఛానల్ ప్రాణ శక్తి క్రిందనుండి పైకి ప్రసరిస్తూ ఉంటుంది అందుచే కుడిచెయ్యిమధ్య వ్రేలితో క్రిందనుండి పైకి బాగా ఒత్తిడి చేస్తూ రాయాలి 10 పర్యాయములు

వీపుపై యూనివర్సల్ బ్లేడర్ ఛానల్ యొక్క పాయింట్సు గవర్నింగ్ ఛానల్ కు 2 అంగుళములు ఇరువైపుల పైనుండిక్రింద వరకు 11 నెంబరు పాయింట్సు మొదలు 30 పాయింట్సు వరకు ఉంటాయి వీటిని ఆలారమ్ పాయింట్సు అంటారు ఇవి అశరీర ముఖ అన్ని అవయువాలకు సంబంధించి ఉంటాయి వీటిపై ఒత్తిడి ఏర్పరచటం వలన ఈ అవయవములు శక్తిని పూనుకొనును కనుక కుడి ఎడమ చెయ్యి బొటన వ్రేలు వీపుకుడివైపు చూపుడు వ్రేలు ఎడమ వైపు ఉంచి ఎక్కువ వత్తిడి చేస్తూ పైనుంచి క్రిందకి 10 మార్లు రాయాలి దీనితో రేకి చికిత్స పూర్తి అగును కృతజ్ఞతలు తిరిగి చెప్పి చేతుల వ్రేళ్ళను కలిపి వత్తిడి ఇస్తూ (ఇద్దరు కూడ), నొక్కుకోవాలి

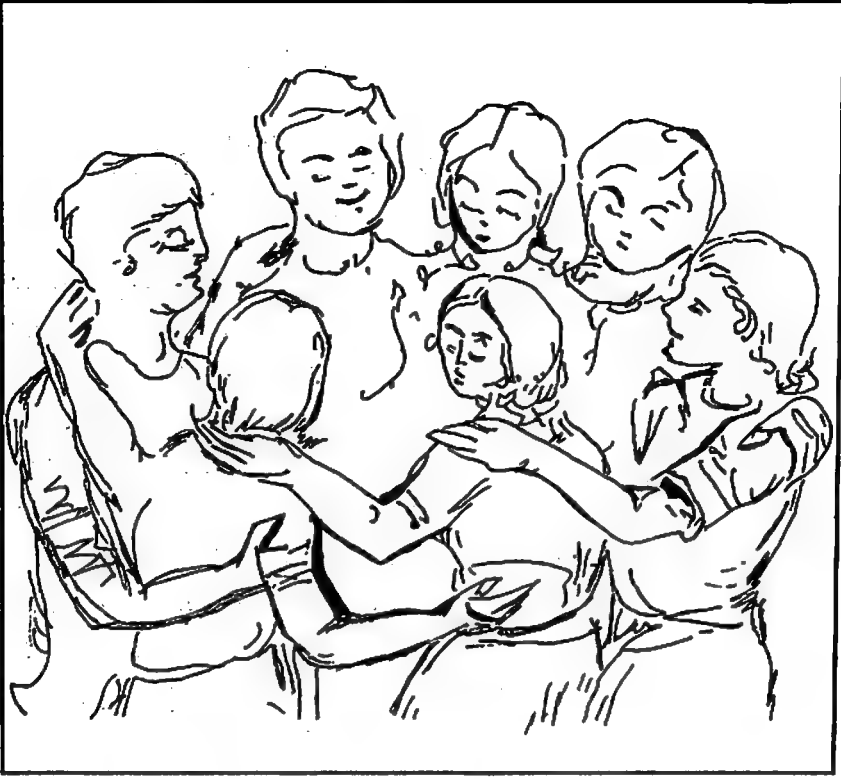
ప్రాణ శక్తి - కాంతి చక్రము

రేకిచానల్లు - రేకిశక్తిని పొందిన వారంతా కలసి ఒక చక్రముగా ఏర్పడి అందరూ ముందుగా కృతజ్ఞతా ప్రార్థన చేసుకొని వారిశరీరమంతా తెల్లని రేకికాంతితో ఊహద్వారా నింపు కోవాలి ఒక కుడి అరచేతిని ప్రక్కవారి, ఎడమ అరచేతితో కలుపు కోవాలి అందరు ఈ విధంగా చేయాలి ఇప్పుడు ఒక రేకి వలయము ఏర్పడింది ఈ వలయము అతికాంతివంతమైన విశ్వశక్తి, భగవత్ శక్తి అని విశ్వసించి వలయము లోపలిభాగము ఈ కాంతిని ఊహించుకోవాలి కూర్చుని గాని నిలబడిగానిచేయవచ్చును తల మెడ, ఛాతి నిదానపరచి ఉంచి కొంచెముసేపు ధ్యానము సాధనచేసుకొని శరీరమంతా తేలిక వరచుకొనవలెను మనస్సును ప్రశాంతముగా, నిర్మలముగా, నిశ్చలముగా ప్రేమమయంగా ఆనందముగా చిరునవ్వుతో, ఉల్లాసముగా ఉంచుకొనలెను ఊపిరిని నెమ్మదిగా పీల్చుకొని, వదలుతూ 5 పర్యాయములు చేస్తూ తలపైన తెల్లనికాంతిని ఊహించుకోవాలి

ఈ కాంతికిరణాలు విశ్వము ఆకాశము నుండి నిరంతరాయంగా తలపైకిప్రసరిస్తున్నట్లు ఊహించుకోవాలి హృదయచక్రము కాంతివంతమవటంవలన ప్రేమ దయ కరుణ ప్రశాంతత స్థిరమనస్సు, భక్తి విశ్వాస జ్ఞానములు అభివృద్ధి చెందుతుంది

ఈ కాంతి హృదయ చక్రమునుండి కుడి చేతి ద్వారా మీ ప్రక్కనున్నవారిఎడమ చేతిలోనికి ప్రసరింపచేయాలి అందరిలోను ఈ కాంతి చేరి వలయమంతా కాంతి వెదజల్లుబడుతుంది ఈ వలయమునుండి మీరు ఉన్న గది అంతా వ్యాపింపచేసుకొని ఇప్పుడు ఈ గది అంతా తెల్లటి రేకి కాంతితో ప్రజ్వరిల్లుతున్నది తరువాత మొత్తము ఇల్లు మీ పేట మీ ఊరు మీ రాష్ట్రము మీ దేశము మీ ప్రపంచము మీ విశ్వము అంతటయును ఈ కాంతిలో నింపవలెను ఈ రేకికాంతి అందరిలోను సత్య ధర్మ శాంతి ప్రేమ కరుణ దయ మొదలగు దివ్య లక్షణములతో ప్రేరేపించుట కు ప్రార్థించాలి

తరువాత మీరు ప్రత్యేకముగా, ఎవరికైన రేకిచికిత్స చేయదలచుకున్న వారిని ఈ చక్రములోపల ఉంచివారికి ఈ రేకికాంతినిప్రసరింపచేసి వారి పేరు చెప్పి



కృతజ్ఞతలు చెప్పుకొని వారు స్వస్థత పొందారు. ఆరోగ్యముపొందారు. మీ బాధతలు తగ్గిపోయినవి అనే సూచనలు చేయాలి.

రేకి సముదాయచికిత్స :- రేకి చానల్సు రేకి శిక్షణ పొందినవారు ఒకరు కన్న ఎక్కుమంది ఉన్నప్పుడు, ముగ్గురుగాని, నల్గురుగానికలిసి, ఒకే వ్యక్తికి చికిత్స చేయవచ్చు. మొత్తము 24 స్థానములు ముందు 17 వెనుక 7 ముగ్గురు ఉన్నప్పుడు $17/3 = 5+2$ మొదటివారు 1నుండి 5 వరకు రెండవవారు 6 నుండి 10 వరకు మూడవ వారు 11నుండి 15 వరకు 16,17 ఒక్కొక్కరు ఒకటి చొప్పున తరువాత వెనుక భాగమున $7/3 = 2+1$

మొదటివారు 1,2 రెండవవారు 3,4 మూడవవారు 5,6,7 స్థానములపై రేకిఉచ్చిన మొత్తము అంతా 24 నిమిషములలో పూర్తి అగును ఈ విధముగా ఉన్నరేకిచానల్సు నెంబరు బట్టి మొత్తము స్థానములు సమానముగా విభజించుకొని తక్కువ కాలములో చికిత్స పూర్తి చేయవచ్చు.

Energy Blocks ప్రాణశక్తి ప్రసరణకు అటంకాలు

రేకి చికిత్స ఇస్తూ ఉండగా కొన్ని స్థానములలో చేతులకు చల్లగాను కొన్ని స్థానాలలో వేడిగాను ఉండుట కొన్ని సమయాలలో కొంత మందిలో గమనించవచ్చు ప్రాణశక్తి ప్రసరించేటప్పుడు, చక్రస్థానములవద్ద మలినములు ఉండుటచే శక్తి తరంగములకు అటంకము ఎర్పడి సక్రమముగా ప్రసరించలేక పోవుట చేత తరంగములు గుమిగూడి పోవును అవి ఎక్కువ ధనశక్తికి సంబంధించిన, వేడిగాను ఋణశక్తికి సంబంధించినవైన చల్లగాను చేతులకు తెలుస్తుంది ఈ విధంగా ఉన్నవారిలో, వీటికి సంబంధించిన శరీర, మనసిక రుగ్మతలు కనిపిస్తాయి నిత్యము రేకి చేయుటవలన ప్రాణశక్తి సమన్వయముచెంది క్రమేణ ఇవి తగ్గిపోతాయి

ఈ మలినాలు త్వరితముగా తగ్గించుటకు పరిశుభ్రపరచుటకు ఎడమచేతితో ఊహద్వారా, ఈ మలినాలను పైకి లాగి ఒక బంతిగా చుట్టి కత్తిరితో కత్తిరించి ఒక నీలమురంగు అగ్ని మంటను ఊహించుకుని అమంటలో పారవేయాలి నీలమురంగు మలినాలను తొలగించి తరంగాలను అరోగ్యకరంగా మార్చగలవు ఈ విధంగా 1 నిమిషం చేయాలి యత్నానంతరం తత్ భవతి ఊహ భావములకు శక్తి ఉందని విశ్వసించాలి ఇదే విధముగా వ్యక్తి దగ్గరలేనిచో వారి వయస్సు సెక్సు, ఊహలోనికి తెచ్చుకొని వారికి ఈ రేకికాంతిని ప్రసరింప చేసి స్వస్థత పరచవచ్చును

మనకు అవసరమగు ఏ విధముగానైనా ఈ రేకి కాంతిని ఊహద్వారా ఉపయోగించుకొనుటకు అవకాశమున్నది పూర్తిఅయిన తరువాత నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరిచి మామూలు స్థితికి రావాలి

CENTERING AND GOLDEN BALL MEDITATION

స్థిరత్వము - బంగారు బంతి ధ్యానం

ధ్యానంలో మూడు స్థితులు ఉంటాయి

1 ధారణ 2 ధ్యానము 3 సమాధిస్థితి - సవికల్ప సమాధి నిర్వికల్ప సమాధి

సుఖమైన అసనము ఎర్పరచుకొని పిరమిడ్డు సాధన చేయువారు పిరమిడ్డు నడినెత్తినపై ఉంచుకొని ఉత్తరముఖముగాగాని తూర్పు ముఖముగాగాని స్థిరముగా కూర్చుని, తల మెడ నడుము నిదానపరచి, సిద్ధము కావాలి

ముందుగా ధారణ - ఇందులో కంటిచూపు మనస్సు ఒకేసారి కలిసి పనిచేస్తాయి, ధ్యానము నకు ఒక ధ్యేయము ఉంటుంది ఈ ధ్యానంలో మన ధ్యేయము - బంగారు భాయ బంతి ఎదురుగా గోడపై చూస్తూ ఒక బంగారు భాయ బంతిని క్రికెట్ బంతి అంత ఊహించుకోవాలి ఇప్పుడు గోడపై బంగారు భాయ బంతి కనిపించుచున్నది అని ఊహిస్తూ

చూపును దానిపై ఫోకస్ చేసి ఉంచి మనస్సును కూడ నిగ్రహించాలి. ఏకాగ్రతను పెంచుకోవాలి. ఈ విధమైన సాధనతో ఈ యొక్క బింబము మనసులో ముద్రించబడుతుంది. బింబము ఏర్పడినట్లు అవగాహనలోనికి తెచ్చుకోవాలి. ఇక కళ్ళు తెరవకూడదు. స్థిరముగా కూర్చునిసాధన సాగించాలి.

ముందుగా కొన్ని భావ సందేశాలు మనసుకు అందించటంమంచిది. 'యత్ భావమ్ తత్ భవతి' భావాలన్ని వ్యాపించి తదనుగుణమైన ప్రాణశక్తి నెలకొల్పబడుతుంది. అని విశ్వసించాలి.

మంచి ఊహలు : నా శరీరము చాల తేలికగా ఉన్నది. శరీర అన్ని భాగములు, తల, మెడ, ఛాతి, పొట్ట, చేతులు తుంటు కళ్ళు, అన్ని తేలికగా సుఖముగా ఉన్నాయి. శక్తి వంతముగా ఉన్నాయి. నా శరీరము స్థిరముగా ఉన్నది. అని అనుకుంటూ ధ్యానము పూర్తి చేయాలి.

నా మనస్సు, ప్రశాంతముగా, నిర్మలముగా, నిష్పలముగా, ప్రేమమయముగా ఆనందముగా, ఏకాగ్రతతో ముఖముచిరునవ్వుతో ఉంటుంది.

నా నడినెత్తిపై, కాంతివంతమైన బంగారుఛాయ బంతినిగనిగలాడుచున్నది. ఈ కాంతికిరణాలు నాతలభాగము నంతను ఆవరించి ఉన్నాయి.

నెమ్మదిగా ముక్కులతో గాలిపీల్చుకొని, నోరుపెదిమలు కొంచము తెరచి ఉంచి, నోటిద్వారా నెమ్మదిగా, గాలిఒదలుతూ బంతిని సహస్రారము - మెదడు మద్యకు చేర్చుకోవాలి. ఈ బంతి ఘనమైనదికాదు. జెల్లీవలె మెత్తనిదిగా సాగుడుగుణం కల్గి ఉండి, ఒక బిందువువలె క్రిందకిదిగగలదు అని భావించుకోవాలి

ఇప్పుడు ఈ బంగారు చాయ కాంతికిరణముల మెదడు మద్య. ఊదారంగు కిరణములతో మిశ్రితమై ఈ సమన్వయకాంతి కిరణములు మెదడు అన్ని భాగములను కాంతివంతము చేసుకోవాలి. దీని ద్వారా శక్తి కేంద్రము ఉత్తేజపడి దివ్యలక్షణములు ప్రేరేపింపబడుతుంది.. భాగవతసంబంధమైన పరమాత్మ సంబంధమైన, సత్, చిత్ ఆనంద స్వరూపము ఏర్పడుతుంది.నత్యదర్శ శాంతి ప్రేమలకు నిలయముగా ఆత్మానందమును అనుభవిస్తూ బ్రహ్మ జ్ఞానము, బ్రహ్మరూపమును పొందుచున్నట్లు ఊహలోనికి తెచ్చుకోవాలి. తదుపరిగాలి బాగా పీల్చుకొని, నెమ్మదిగా, వదలుతూ బంగారు ఛాయ బంతి, సహస్రారమును విడిచి, నుదురులో ఆజ్ఞాచక్రస్థానములోనికితెచ్చుకోవాలి. ఇచ్చట ఇండిగో (నీలిరంగు)తో సమన్వయము చెంది. బంగారు నీలిరంగు చాయ తరంగాలు, రూపాందును ఈ తరంగాలను ఈ చక్రాలకు సంబంధించిన, పిట్యూటరీ గ్రంథి, నేత్రములు, చెవులు, ముక్కునోరు,

తలఅన్ని భాగములలోనికి ప్రసరింపచేసుకోవాలి. ఈ చక్రము ఉత్తేజపడుటద్వారా ప్రాణశక్తి ధన ఋణ అంశాలు పూర్తినమన్వయం చెంది. మానసిక శక్తులు క్రమేణ, వాడుకలోనికి వస్తాయి. ముఖ్యముగా ఆలోచనలు, తెలివితేటలు ఊహలు, అంతర్జ్ఞానము, జ్ఞాపకశక్తి గొప్ప ఆత్మవిశ్వాసము, అహంబ్రహ్మాన్ని నేను బగవత్స్వరూపుడను అనే సంస్కారభావము ఏర్పడును.

తరువాత గాలి బాగా తీసుకొని నెమ్మదిగా వదులుతూ బంగారు చాయ బంతి ఆజ్ఞాచక్రమును వదలి, విశుద్ధ చక్ర స్థానము, కంఠములోనికి చేర్చుకోవాలి. ఇచ్చట నీలము రంగు కిరణములతో మిళితమై బంగారు నీలము ఛాయ ఏర్పడి ధైర్యోయిడ్ గొంతులోపల టాన్నిల్స్ స్వరపేరిక స్వరనాడులు అన్నింటికి ప్రసరింప చేసుకోవాలి.

నీలము రంగు - శరీర, మానసిక మరియు ప్రభావములను హరించి, ప్రాణశక్తి తరంగాలను ఆరోగ్యకరంగా మార్చబడును అని ఊహించుకోవాలి. చెడుభావాలు గాని చెడుమాటలు కానిభాషగాని, చేష్టలు గాని నాలో లేవు. నామనస్సు, పవిత్రంగా, నిర్మలంగా, నిస్వార్థంగా ఉంటూ, పరిత్యాగబుద్ధి, ఏర్పడి. నిస్వార్థసేవచేయగలుగుతాను అనే సంస్కారము ఏర్పరచు కోవాలి.

తరువాత గాలిబాగా పీల్చి నెమ్మదిగా వదులుతూ బంగారు బంతి విశుద్ధచక్రస్థానము విడిచి, అనాహత చక్రస్థానము హృదయస్థానంలోనికి ప్రవేశింపచేసుకోవాలి. ఇచ్చట ఆకుపచ్చ రంగుతో ఐక్యమై, బంగారు ఆకుపచ్చ ఛాయ కిరణములను ఛాతిలోని భాగములు - గుండె, ఊపిరితిత్తులు థైమస్ వినాళ గ్రంధులలోనికిచేర్చుకోవాలి. ఈ అవయవాలు సమర్థవంతంగా, పనిచేస్తూ, వ్యాధి నిరోధక శక్తి మెరుగుపడుననుభావము ఏర్పరచుకోవాలి. మనసావాచా కర్మణా తానుబాధపడకుండా ఇతరులను ఎవ్వరిని బాధపెట్టకుండా జాగ్రత్తపహించగలను ఎల్లప్పుడు, ప్రేమ, కరుణ, దయ, నత్యము, ధర్మ మార్గములనందునడచుకొంటాను. సమదృష్టి, స్థిరమనస్సు, భక్తి విశ్వాసజ్ఞానములతో మసలుకుంటారు. చిత్తవృత్తులను అరికట్టుకోగలను. సంతోషముగా, ఆనందముగా వివేకముతో, మృదువుగా పనులను నిర్వహించగల్గుతాను.

తరువాత గాలి బాగా పీల్చి నెమ్మదిగా వదులుతూ బంగారు ఛాయబంతి, అనాహతమువిడిచి, మణిపురచక్రస్థానము బొడ్డు పాట్లలోనికిచేర్చుకోవాలి. ఇచ్చట పసుపురంగుతోఐక్యమై, బంగారు పసుపురంగు ఛాయ కిరణములు రూపొంది కడుపులోనిభాగములు, జీర్ణకోశము, చిన్నప్రేగులు, లివరు, పసరుతిత్తి, ప్లీహము, పాంక్రియాస్, పెద్దప్రేగులు, రెక్టమ్, గుదము మూత్రపిండములు, సూప్రారినల్ గ్రంధులు,

మూత్ర నాళములలోనికి ప్రసరింపజేసుకోవాలి. నేను అహారనియమములు పాటిస్తూ జీర్ణక్రియను సంరక్షించుకోగల్గుతాను, శ్రద్ధ బాద్యత చురుకైన ఆలోచనలతో, ఓర్పు సహనములను పోషించుకొనుచు, సంతోషము, ఉత్సాహములను పొందుతూ, వినయ, విధేయతలతో ఉండగలను. అనుకుంటూ

తరువాత గాలి బాగాపీల్చి, నెమ్మదిగా వదలుతూ బంగారు ఛాయబంతి, మణిపురచక్రస్థానము విడిచి, స్వాధిష్ఠాన చక్రస్థానము, మర్మావవాలలోనికి ప్రసరింపజేసుకోవాలి. ఇచ్చట, కాషాయరంగు కిరణంతో కలసి బంగారు - కాషాయ రంగు కిరణాలను మర్మావవయవములలోనికి ప్రసరింపజేసుకోవాలి దీనిద్వారా అత్మవిశ్వాసము, ఓదార్పులతో సమస్యలు తట్టుకోగల్గుతాను, నిర్దిష్టమైన అభిప్రాయాలతో నిర్ణయములు తీసుకోగల్గుతాను. క్షమాభావము, పశ్చాత్తాపములతో నిర్దిష్టమైన పనులు చేపట్టగలను తరువాత, గాలి బాగాపీల్చి, నెమ్మదిగా వదలుతూ, బంగారు ఛాయ బంతి, స్వాధిష్ఠాన చక్రస్థానము విడిచి మూలాధారస్థానముగుదము వద్దకు చేర్చుకోవాలి. ఇచ్చట ఎరుపురంగుతో కలిసి బంగారు ఎరుపురంగు కిరణాలు ఏర్పడి ఈ చక్రమునకు సంబంధించిన గుదము ప్రొస్టేటుగ్రంథి రెక్టమ్ (స్త్రీలు) యూటిరస్ సెర్విక్సుభాగము, కాళ్లలోనికి ప్రసరింపజేసుకోవాలి. దీనిఫలితంగా, వివేకము, చురుకైన ఆలోచనలు తెలివిజేటలు, భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానములు, మంచి బుద్ధి అతఃకరణశుద్ధి, పాండిత్యము, మాతృత్వమును, ఆయురారోగ్యములతో గడుపగలను.

చివరిగా, బంగారుఛాయ బంతి, మూలాధారమును విడచి, తెల్లటికాంతి కిరణాలతో ఐక్యమై, మూలాధారము శక్తి మార్గములోనికి ప్రవేశింపజేసుకొని సహస్రారమువైపునకు ప్రసరింపజేసుకొని, తిరిగి, మూలాధారము, తిరిగి సహస్రారము ఈ విధముగా కొన్ని పర్యాయములు, ప్రసరింపజేసుకొని చివరకు స్వాధిష్ఠాన స్థానమువద్ద స్థిరపరుచుకొని. ధ్యానము ముగించుకొని, కళ్ళుతెరిచి, మామూలు స్థితికి రావాలి.

శరీరము చాలతేలికగా, మనస్సు ఎంతో ప్రశాంతముగా నిర్మలముగా, నిశ్చలముగా ప్రేమమయంగా బ్రహ్మానందంగా ఉన్నట్లుగమనించుకోవాలి. ఈ స్థితినినిత్యము, నిలబెట్టుకొనుటకు, మరీ మరీ, గుర్తుకు తెచ్చుకొనుచు, ఇదే అవగాహనతో రోజంతా గడపగలగాలి ఈ విధమైన ఫలితములను సాధింపకోరువారు దైవముతో సహనమేకనుక ఎల్లప్పుడు, ఈ స్వస్థత శక్తులు వెంట, జంటగా ఉంటూ తాను ఆరోగ్యముగా ఉంటూ, ఇతరులకు కూడా ఆరోగ్యమును చేకూర్చగలిగే శక్తిని కాపాడుకోగల్గుతారు. ఇదే రేకి నిత్యసాధన అద్భుతఫలితము.

Let the light of, love, compassion, truth, justice, peace, pleasure, joy, serenity, tranquility, and smiling face work out from moment to moment through out life, for your perfect health and liberatin of soul.

ప్రేమ, కరుణ సత్వము, ధర్మము, శాంతి, ఉత్సాహము ఆనందము, నిర్మలత్వము, పారవశ్యము, మరియు, చిరునవ్వు ముఖముల కాంతి, ప్రతినిత్యము మీజంటవెంట ఉండునట్లు రూపొందించుకొని, సంపూర్ణఆరోగ్యముతోపాటు, జన్మరాహిత్యమును పొందగల్గవచ్చు.

కొన్నిసలహాలు:- రేకిసాధన చేయకొరువారు. ఖచ్చితముగా రేకిమాస్టరుతో ఎట్యూన్మెంటుపొంది తీరాలి. రేకిశిక్షణ పూర్తి అయిన తరువాత, ప్రతిరోజు, మీకు చికిత్స చేసుకొనండి, మీ కుటుంబ సభ్యుల అనుమతితో వారికి కూడ చేయండి, తరువాత, ఎవరు ఈ చికిత్స కోరుకొనునోవారందరికి చేయవచ్చును. దీనిలోముఖ్య విషయము రేకి చికిత్స మనసార కోరుకొనువారికే ఇచ్చుట మంచిది.

మరీ చిన్నపిల్లలు మరియు స్పృహకోల్పోయిన వారిలోను, వారంతటవారు కోరుకోలేని పరిస్థితిలో ఉన్నవారు. వారి బాధ్యత వహించువారి సమ్మతిని పొందవలెను. ఇదికూడ పీలు కానప్పుడు, రేకి చికిత్సచేయవచ్చు.

ఈ రేకి చికిత్సతో, ఏ ఇతరవైద్యవిధానములైన పాటించుకొనవచ్చును. రేకేకి ముందు పనిచేయనివైద్యము ఇప్పుడు చక్కగా పనిచేయుట గమనించగలరు.

మీకు వైద్య విధానములు తెలియనిచో, సొంతముగా ఏమి చేయవద్దు. వైద్యునివద్దకు పంపాలి.

ఎవరికైన ప్రమాదపరిస్థితి ఏర్పడినపుడు, మీ సహాయమును, రేకితో అందచేయవచ్చును. 2 వ దశవారు, డిస్టెంట్ హిలింగు చేయటం మంచిది.

గర్భవతులకు కొన్ని భావాలతోరేకి చికిత్స ఇచ్చిన వాంతులు నడుమునొప్పులు భయము, ఆందోళనమొదలగునవి తగ్గును.

చంటి పిల్లలు రేకిచికిత్సతో ఆనందముపొందుతారు, మీరు తీసుకొనే ఆహారమునకు రేకి శక్తిని ప్రసరింపచేసి భుజిస్తే బాగా జీర్ణమై, మంచిశక్తి చేకూరుతుంది.

మీరు వాడుకొనే మందులు, మంచినీరు, తలనూనె, మొదలగు అన్నింటిని రేకిశక్తితో ప్రభావితం గవించుకోవడానికి అలవాటు పడటం ఉత్తమం.

మీరు ఎవరికైన రేకి చికిత్స ఇచ్చినపుడు, మీకు కూడ ఆశక్తి చేరును అని విశ్వాసము, ఎరుకతో ఉండండి.

రేకి చికిత్సలో, మీశక్తి ఏవిధంగాను ఉపయోగించరు. విశ్వకిరణములను, మీ

ధన, ఋణ, అంశములు సమన్వయ స్థితిలో ఉండుట ఆరోగ్యము - సమన్వయము అదుపుతప్పుట అనారోగ్యము. వ్యాధులు యొక్క తీవ్రత, వీనికి అనుగుణముగానే ఉంటుంది.

4. విశ్వమంతా వ్యాపించిఉన్న ప్రాణశక్తి వ్యవస్థలో కూడ, ధన, ఋణ తరంగవ్యవస్థల సమన్వయముపై ఆధారపడి, పంచభూతములు భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము) వాటిశక్తులు లయబద్ధముగ ఉండటంవలన, పగలు,రాత్రి, పౌర్ణమి, అమావాస్య, సముద్రకెరటము అటుపోట్లు, ఋతువులు, మాసములు, అన్ని యధావిధిగా జరుగుతూ ఉన్నాయి. అందుకే అన్నారు. “అణోరణీయాం మహతోమహీయాం” అనిన్నీ పూర్ణమదం, పూర్ణమిదం, పూర్ణాత్, పూర్ణముదచ్చతే పూర్ణస్య పూర్ణ మదాయ, పూర్ణ మేవావిశిష్టతే అని విశ్వశక్తి అయిన, పరమాత్మ శక్తి ఎప్పుడు పరిపూర్ణమే. అందులో ఏలోటూ ఉండదు.

5. మానవులంతా ఈ విశ్వశక్తి రూపాంతరములే కాని వీరిలో లోటుకన్పిస్తూ వీరిలో దోషములు ఉండుటే దీనికి కారణము పరిపూర్ణముగా సమన్వయముగా ఉండవలసిన ప్రాణశక్తి క్షీణిస్తూ, అక్రమరూపము దాలుస్తూ, వివిధవ్యాధులకు కారణభూతమవుతున్నది.

6. అందుకు వ్యాధులకు మూలకారణాలైన, మనసా, వాచా, కర్మణా, దోషాలను, తొలగించుకొనకుండా, ఏవైద్యవిధానము సంతృప్తికరముగా, పనిచేయుకు అవకాశము ఉండదు అనే సత్యమును అవగాహన చేసుకోవాలి.

7. ఇటువంటి దోషముల వలన, శారీరకముగా, మానసికముగా, రుగ్మతలు ఏర్పడుతున్నాయి. శరీరములోను, రక్తములోను రసాయనమార్పులు ఏర్పడు చున్నవి, జీవక్రియలు సక్రమముగా జరుగుటలేదు. వ్యాధులు దీర్ఘకాలరూపములు దాల్చుతున్నాయి.

8. ఇట్టిపరిస్థితులలో అచరించవలసిన విధానములు, కొన్ని సిద్ధాంతములపై ఆధారపడిరూపొందించుకోవాలి. పంచభూతాత్మకశక్తులకు అనుగుణముగా కూడ ఇవి ఉండాలి శరీరకమలినములు సమర్థవంతముగా బహిష్కరింపజేయడానికి శరీరము బలము, శక్తి అభివృద్ధి చెందుటకు, శారీరకమైన, మర్థనములు ఆక్యూప్రెషర్ విధానములు, ఆయస్కాంతచికిత్సలు, వ్యాయామములు ఆసనములు ఉపయోగపడ గలవు.

మనస్సు ప్రశాంతంగా నిర్మలంగా ఆనందముగా ఉండుటకు ప్రాణాయామం, ధారణ ధ్యానం, మొదలైనవి అవసరం.

వీటితోపాటు. ఇటీవల ,ఆచరణలోనికి వస్తున్న ప్రాణశక్తి సాధనాలు అయిన, రేకిప్రాణికోహిలింగు, హిప్పాథెరపి, విపానన, పిరమిడ్ మెడిటేషన్ మొదలగునవి అద్భుత

ఫలితాన్ని ఇస్తున్నాయి.

వీటన్నిటిని సమన్వయపరచి రూపొందించిన పాఠనాసంపుటి Combine, Coordinate, and integrate" The, Physical, Pranic, mental Emotional and Spiritual Methods for Early control of any diseases వలన ఆరోగ్య సమస్యలు చాలవరకు సంతృప్తికరముగా, సులభముగా, తగ్గించుకొనుట, గమనార్హము, "ఇదే ఈ నాటి అనారోగ్య సమస్యలకు సరిఅయిన సమాధానము" Learn The Art of integrated wholisitic healing course of Dr. M.G.R

4. మరి ఇట్టిపరిస్థితులలో, ఆచరించవలసిన సలహాలు ఏమిటి. 'Prevention is better always' వ్యాధులు రాకుండ జాగ్రత్తలు ఆచరించుటే ఎప్పుడు అతి ఉత్తమ మార్గము.

తల్లిదండ్రులలో, రక్త, తత్వదోషములు కన్పించిన, వెంటనే వీటిగురించి, హోమియోపాథి వైద్య, నిపుణులు, అనుభవజ్ఞుల వద్ద చాలాకాలము వరకు కొనసాగించుకోవాలి.

తల్లి గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ఆమె సరిఅయినపోషక పదార్థములన్ని సేవిస్తూ, మానకసికంగా ఉల్లాసంగా, అనందంగా, నిర్భయంగా ఉంటాడానికి అవసరమయ్యే సందేశాలను భావాలను, పాండుచూ, శాంతిని నెలకొల్పుకొంటూ ఉండితీరాలి, దీనికి కుటుంబములోని అందరు, ముఖ్యముగా, భర్త, అత్తమామలు, ఆమెతో సహకరిస్తూ ఉండాలి. ఈ పరిస్థితులు సక్రమముగా లేక పోవటం చేత, పుట్టిన పిల్లలలో, అనేక అనారోగ్యములు గమనిస్తున్నాము ఈనాడు, పిల్లలలో చికాకు, కోవము, పేచీలకు ఇదే కారణము. వివిధవ్యాధులకు కూడ ఇవే కారణములుగా అందరు అవగాహనచేసుకుని అవసరమగురీతిగా, మార్పును పొందితీరాలి.

బాల్యదశలో, పిల్లలను పెంచటం ఒక కళగా ఆచరించాలి కుటుంబములో అందరిప్రేమ కోరుకొనుట వీరి స్వభావము తల్లి, దండ్రులు ఇతరులు ప్రేమ భాషతో, వారిని ఆకర్షించుకోగల్గాలి పిల్లలో పుట్టుకతోనే అంతర్గతమై ఉన్నకొన్ని మానసిక వికారములనుగుర్తించి. తదనుగుణమైన పూలమందులు హోమియోమందులు నిత్యము వాడిన వారిలోమార్పు క్రమేణ ఏర్పడుతుంది. ఈలోపుల తల్లిదండ్రులు వారి ఎడ ఓర్పు, సహనము, క్షమాభావముతో వారిని తీర్చి దిద్దుట, వారి యొక్క ప్రథమబాధ్యతగా గుర్తించుకోవాలి కాని ఈ నాడు ఎక్కువమంది తల్లిదండ్రులలో, ఓర్పు సహనము, క్షమాభావము, ప్రేమ భావములు తగ్గిపిల్లలపై, విసుగు కొనుట,

వారినితిట్టటం కొట్టటం కూడ చేస్తున్నారు. ఇదిచాల ప్రమాదంగా గుర్తించాలి. దీనికితోడు, ఈ నాడు విద్యాభ్యాసంలో చదువులకే ప్రధాన్యత పిల్లతో తొందరపాటు కంగారు, అలవాట్లను పెంచుతున్నారు. సరిగ్గా పల్లుతోముకోవడం, స్నానముచేయడం ఆహారముభుజించడం మొదలైన అలవాట్లలో అన్ని లోపాలే వీరిలో ఏవిధముగా స్థిరత్వము ఏర్పడుతుంది. మనస్సు ప్రశాంతపడగలదు ఎంత కాలము ఈ విధముగా అశ్రద్ధ చేస్తాఉంటారు. ఈ అక్రమపద్ధతులతో పిల్లలలో అనేక అనారోగ్య సమస్యలు, ఏర్పడుచున్నప్పటికి, ఆందోళనతో అనుపత్రులు, మందులు పాలగుచున్నప్పటికి పాఠశాలయజమానులు గాని, అధ్యాపకులుగాని, తల్లిదండ్రులుగాని అవసరమగు శ్రద్ధ వహించకపోవటం, ఎంత దుస్థితి. ఎలాగ బాగుపడుతుంది మనవ్యవస్థ విచారకరంకదూ!

అలంకారాలకు అడంబరాలకు, దుస్తులకు వస్తువులకు ఉన్నశ్రద్ధ ఆరోగ్యము కొరకు చూపించకపోవుటచాలా బాధగా ఉంటుంది.

ఇక యవ్వన దశలో అన్నీదురలవాళ్లే టీవీలు, సిసీమాలు, వేషాలు, అడంబరములు తప్ప సరిఅయిన క్రమశిక్షణ, బాధ్యత రహితమైన, జీవితము అక్కరలేదు బాధలకు అలవాటయిపోయి మందులకు కూడ అలవాటయిపోయి ఏదో జీవితము గడిపేస్తున్నారు. అక్రమ సంపాదనలను ఆశ్రయమిస్తున్నారు. నీతి, నిజాయితీ, నియమాలు అడుగంటిపోవు చున్నవి, మరి ఎక్కడ నుండి వస్తుంది ఆరోగ్యము.

అందుచేతనే, యోగాభ్యాసము, రేకి లాంటి చికిత్స ప్రక్రియల ఆవశ్యకత ఏర్పడినది. ప్రతిఒక్కరు, ప్రాతఃకాలముననే లేచి కొన్ని శారీరక సాధనలు, వ్యాయామములు, ఆసనములు ప్రాణాయామము, ధ్యానములను నేర్చుకొని, నిత్యము ఆచరించుటతప్ప వేరే మార్గముకనిపించదు. శరీరప్రతిభాగమును, ప్రతీరోజు, ఉత్తేజపరచుటకు పద్ధతులు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు గుండెపోటు ఎప్పుడు రాకుండా చక్కటిపద్ధతులు ఉన్నాయి.

డా॥ యం.జి.ఆర్. ఇటిగ్రేటెడ్ అల్పర్నేటివ్ మెడికల్ సిస్టమ్స్ అండ్ యోగా ఎడ్యుకేషనల్ పాస్టెటీవారురూపొందించిన, సమన్వయ సాధనసంపుటిలో శిక్షణ పొంది ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య విద్యాభివృద్ధికి పూనుకొనండి. లోకానమస్తానుభినోభవంతు.

ఎవరి ఆరోగ్యము, వారిశ్రద్ధ బాధ్యతలతో కూడిన జీవితవిధానము పైనే ఆధారపడును.

1. వ్యాధి అంటే ఏమిటి?

ఏవిధ మానసికదౌర్బల్యపరిస్థితుల ద్వారా శరీరములోనిభాగాలలో, బాధలుగా అనుభవంలోకి వచ్చే స్థితులు మనస్సు ద్వారా అనుభవం లోనికి వస్తాయి వ్యాధిలక్షణములు.

2 వ్యాధులకు సాధారణ కారణములు ఏవి?

1 వంశపారంపర్యముగా పుట్టుకతోనే శరీరములోను మనస్సులోను అంతర్గతమై ఉంటుంది రక్త, తత్వదోషములు - హామియోపతి సిద్ధాంత ప్రకారము వీటిని సారా సైకొసిస్, సిఫిలిస్ అనే మూడు విధములు వీటిమూలముగానే పుట్టుకతోనే కొన్ని అంగవైకల్యములు, ఉండుట తదుపరి మరికొన్ని దీర్ఘకాలిక తత్కాలిక వ్యాధులు వస్తూఉన్నాయి

2 ఆహారములద్వారా వివిధ కలుషితముల మూలముగా శరీరములో మలినము ఏర్పడుతూ ప్రాణశక్తిలోపము వలన ఈ మలినములు సమర్థవంతముగా బహిష్కరింపబడక, వివిధ అవయవములలో పేర్కొనిపోతూ వాటికి సంబంధించిన, వ్యాధిలక్షణములు ఉత్పన్నమవుతూ ఉంటుంది

3 శరీరమునకు అవసరమగు, విశ్రాంతి సుఖము లోపించుట చేత మనస్సుపై ఒత్తిడిఏర్పడుతూ ఉండును

4 ఇక మానసికముగా కోపము చికాకు అసూయ ద్వేషము భయము, అందోళన ప్రేమ భావములు లేకపోవటం కంగారు దుఃఖములు మొదలగువాటి ద్వారా మనశ్శాంతి లోపించి, ఆనందములేకపోవడం వివిధప్రాణశక్తికేంద్రములలో శక్తి క్షీణిస్తూ సమన్వయములోపించి వినాశగ్రంథులు సక్రమముగా పనిచేయక పోవుట చేత, ఆ శక్తి కేంద్రములకు అనుగుణమైన వ్యాధిలక్షణములు ఏర్పడతాయి

5 జీవిత విధానములో అనేక ఆహారపుఅలవాట్లు ఇతర దురలవాట్లు ద్వారా వ్యాధులు మరింత ఉద్యుతరూపం దాలుస్తూ ఉంటాయి చివరకు పుండ్లు, కేన్సర్ , ఎయిడ్లు లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులుగా పరిణామము చెందుతాయి
వ్యాధినిరోధక శక్తులు క్షీణదశలో ఉంటాయి

ప్రస్తుత వైద్య విధానములు వైద్యులు, శరీరమునకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తూ, శారీరకమైన పరీక్షలు వైద్యాలు ఆచరిస్తున్నారు వ్యాధి లక్షణములు అణచిపెట్టబడి తాత్కాలికముగా ఉపశమనము కలుగుతోంది వ్యాధిగ్రస్తులు కూడ ఈ తాత్కాలికమైన ఉపశమనమే కోరుకుంటున్నారు చివరకు, మరీ మరీ వ్యాధులు తిరిగి వచ్చుట చేత ఔషధములు అతిగావాడుట వలన కొన్ని ప్రత్యేకమైన కొత్తలక్షణములు పుట్టుకొస్తున్నాయి జీవితమంతా అసుపత్రులు మందులు పరీక్షలు ఆపరేషన్ మయమైపోతోంది కదా

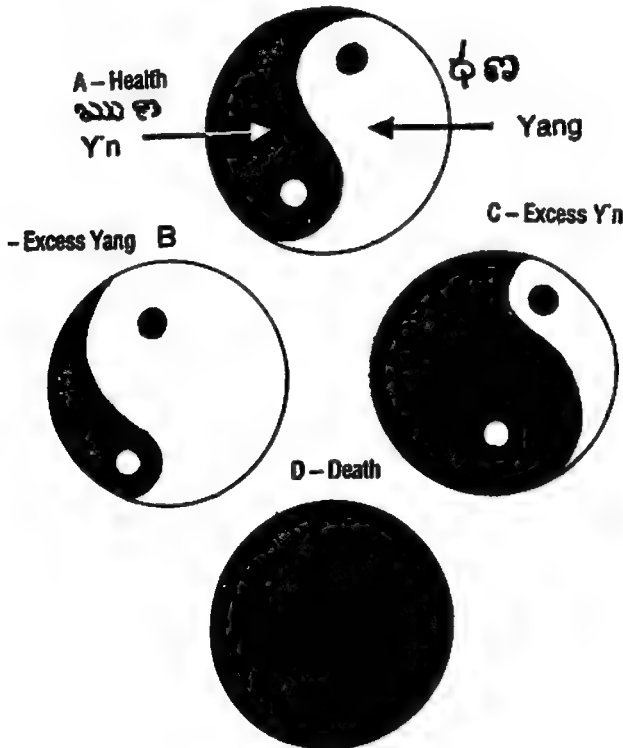
తుది అభిప్రాయయాలు

సమన్వయ సాధన -సమన్వయం వైద్యం సంపూర్ణ ఆరోగ్యము

సంపూర్ణ ఆరోగ్యము పొందగోరువారు కొన్ని అతిముఖ్య విషయములు చక్కగా అవగాహనచేసుకుకొని తీరాలి

మానవ జన్మకుమూలము పరమాత్మ పరమాత్మ అంశములు వ్యక్తపరచుకొనుచు, జీవించవలసిన వారు మానవులు మానవత్వమును నిరూపించుకొంటూ మానవ జన్మసార్థకము చేసుకొంటూ మంచి పునాదులు వేసుకోవాలి పునాదులలో వివేకము, విజ్ఞానము, చురుకైన ఆలోచనలు, ప్రేమ, కరుణ దయ, మాతృత్వము జీవితములో అన్ని పనులు సమర్థవంతముగా నిర్వహించుకోగల్గే శక్తులు పునాదులలో వేళ్ళుగా ఉండాలి

దైర్యము, ఆత్మవిశ్వాసము, స్థిరత్వము నమ్మకము అనే నీరుపోస్తూ ఉండాలి



శ్రద్ధ, బాధ్యత, ఓర్పు, సహనము, వివేకము, క్షమాభావము అనే పాషక శక్తులను జతపరచుకోవాలి.

కరుణార్థహృదయము, సమదృష్టి, స్థిరమనస్సు, భక్తి విశ్వాసజ్ఞానములు, అకర్షణలను అనగద్రొక్కుకొనుట. చిత్తవృత్తులను అరికట్టుకొనుట అనుగాలులువీస్తూ ఉండాలి.

శారీరక, మానసిక మలినములు చేరకుండ జాగ్రత్తవహిస్తూ, అవసరమగు, శారీరక సాధనలు, మానసిక సాధనలు ఆచరిస్తూ, పరిత్యాగబుద్ధితో త్యాగభావముతో నిశ్చార్థసేవలు అందించగల్గుతూ ఉండాలి

శాంతి, ఆనందము, సుఖము, ఉత్సాహము, పారవశ్యములతో ఏకాగ్రతతో పూర్తి ఎరుకతో, మనస్సును నిగ్రహించుకొనుటకు, ధ్యానసాధన నిత్యము ఆచరిస్తూ, వివిధ మానసిక శక్తులను అభివృద్ధిపరచుకొంటూ జీవన జ్యోతికాంతివంతముగా, నిత్యమువెలుగునట్లు శ్రద్ధవహించుకోవాలి, కామక్రోధలోభ, మోహమద, మాత్సర్యముఅనే అరిషద్వర్గములు , ఈ జ్యోతి కాంతిని క్షీణింపచేస్తూ, వివిధ అనారోగ్యములకు మూలకారణము లౌతాయి. చాల జాగ్రత్తవహించాలి. నిత్యమానసిక సాధనల ద్వారా వీటి ప్రభావములను దూరము చేస్తాయి. ఆరోగ్యముగా ఉండగల్గుతాము.

చివరిగా జీవనజ్యోతి ప్రజ్వరిల్లుతూ, సత్, చిత్, ఆనందస్వరూపమును పొంది ఆత్మానందమును అనుభవిస్తూ పరమాత్మ జ్యోతిలో ఐక్యమైపోగల స్థితి ఏర్పరచుకోవాలి . ఇదియేమానవజన్మజీవిత లక్ష్యం కదా!

ఈ పుస్తక రచయిత రేకి మాస్టర్ గురించి

డా॥ యం. గంగారావు (యం.జి.ఆర్) M.B.B.S, DO; MS. (Eye); H.M.D.S, D.Sc, D.Ac, M.D. (Acu) Dip Yoga Doctor of Chi. Kung, Biotherapy

M.B.B.S -1961, DO, 1964, M.S (Eye) 1965

ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం, ఆంధ్రమెడికల్ కాలేజి, విశాఖపట్టణంలో ఆధునికవైద్యశాస్త్ర, ఉన్నతవిద్య అభ్యసించి, నేత్రవైద్యనిపుణులుగా ఏలూరు, కాకినాడ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో పనిచేశారు. హైదరాబాద్ సరోజినీదేవి నేత్ర వైద్యకేంద్రములో నేత్రవైద్య నిపుణులుగాను. ఉస్మానియా మెడికల్ కాలేజిలో, నేత్రవైద్యశాస్త్ర అధ్యాపకులుగాను పనిచేసి 1968లో

ఉద్యోగానికి రాజీనామాచేసి రాజమండ్రిలోవారి సొంత నేత్ర వైద్యకేంద్రముఎర్పరచుకొన్నారు 1968 నుండి 1996 మధ్య రాజమండ్రిలో రోటరీ క్లబ్, ఎ యం జి క్రైస్తవ సంస్థ ఎపెక్యుక్టబ్ మొదలైన సేవాసంస్థలద్వారా సుమారు 60 ఉచిత నేత్ర శిబిరములను నిర్వహించి 10వేల నేత్ర శస్త్ర చికిత్సలు ఉచితంగా చేయగల్గారు

అధునిక వైద్య శాస్త్ర మందలి లోటుపాట్లను గమనించి ఇతర వైద్యవిధానాలైన హోమియోపతి, బేచ్ఛవర్ ధెరపే అయస్కాంత చికిత్సలు అక్యూపంచర్ వైద్యము నవరత్న నవవర్ణచికిత్సలు యోగాభ్యాసము ప్రకృతి చికిత్సలు మొదలైన వాటియందు ప్రావీణ్యత పొందుతూ వీటియొక్క అవశ్యకత తప్పనిసరి అని భావించి ఈ విధానాలను ప్రచారముగావించే సదుద్దేశ్యములతో వీరు అనేక కార్యక్రమముల నిర్వహిస్తూ వచ్చారు

శిక్షణా తరగతులు సభలు ప్రత్యేకప్రదర్శనలు ఎన్నో నిర్వహించారు ఎన్నో వ్యాసాలు ప్రచురించారు డా యం జి ఆర్ ఆల్టర్నేటివ్ మెడికల్ సిస్టమ్స్ అండ్ యోగ ఎడ్యుకేషనల్ ఫౌండేషన్ అనే పేరుతో ఒక సంస్థ స్థాపించి రిజిస్ట్రేషన్ చేయించి దీనికి, డైరెక్టరుగా వ్యవహరిస్తూ హెరిటేజ్ అఫ్ ఆల్టర్నేటివ్ మెడిసిన్ అనే పత్రికను ప్రారంభించారు దిస్కాప్ ఆఫ్ అక్యూపంచర్ ఇన్ ఐ డిసీజస్ అనే పుస్తకాన్ని రచించారు వీరి కృషిని గుర్తించి “ది ఓపెన్ ఇంటర్నేషనల్ యూనివర్సిటీ కొలంబో వారు వీరికి డాక్టరేట్ పట్టాను బహుకరించారు వీరిసంస్థకు గుర్తింపుకూడా ఇచ్చారు

ఈ వైద్య విధానాలపై రేడియో టీవీలలో ప్రాగ్రాములద్వారా ఎన్నో ఆరోగ్య విషయాలను ప్రచారం గావిస్తూఉన్నారు ఈ వైద్య విధానాలను ఇంకానేర్చుకోవలనే సదుద్దేశ్యంతో హైదరాబాద్ లో దీనికి ఎక్కువ అవకాశము ఉంటుందని గమనించి అక్టోబరు 1996 లో హైదరాబాద్ తరలివచ్చారు వారు కోరిన విధముగా, మరికొన్ని కొత్త వైద్య విధానములు ప్రాజెక్ హీలింగ్ రేడియానిక్సు, రేకిమొదలగునవన్నీ నేర్చుకొనడం జరిగింది

వీరి రేకిశిక్షణ కార్యక్రమములు నిత్యము జరుగుతుంది దీనితో పాటు, ఇంటిగ్రేటెడ్ యోగ, ప్రత్యక్షప్రదర్శనలు ఉంటాయి అక్యూపంచర్ ప్రెషర్, మొదలగు విధానములలోకూడ శిక్షణ ఇస్తారు ఉత్సాహపరులు వారిని సంప్రదించవచ్చును సమన్వయ సాధన వైద్య విధానములను రూపొందించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యము కొరకు చికిత్స శిక్షణా కార్యక్రమములు నిర్వహిస్తున్నారు

THE ART OF INTEGRATED HOLISTIC HEALING

‘రేకి’ శక్తి ఇతర ఉపయోగాలు:

Reki to plants : మొక్కలు-చెట్లకు రేకి

జీవరాసులు విశ్వకిరణశక్తిపై ఆధారపడవలసినదే ఈ శక్తి అన్ని జీవక్రియలకు అవసరమే ఇది సమర్థవంతముగా ఉపయోగపడక వ్యాధులు అన్నీ జీవరాసులకు వచ్చుచున్నవి ఈనాడు వివిధ కలుషితముల ప్రభావమువలన ప్రాణశక్తి ప్రసరణ సక్రమముగా లేక వ్యాధులు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి అందుచే రేకి చికిత్సలో వాడబడు చిహ్నములు మంత్రాల ప్రభావము వలన ఈ విశ్వ కిరణశక్తి ఉపయోగపడే పరిస్థితి ఏర్పడగలదు

విత్తనములకు రేకి శక్తిని ప్రసరింపచేసి తరువాత నాటిన ఆరోగ్యమైన మొక్కలు వచ్చును విత్తనాలకు ఒక పల్లెములో పోసి రేకి కృతజ్ఞత ప్రార్థనచేసుకొని ఉల్లాసమైన ప్రశాంతమైన మనస్సుతో రేకి శక్తిని మీచేతులతో విత్తనములపై ప్రసరింపచేయాలి 15 నిమిషముల చొప్పున ప్రతిరోజు 5 6 రోజులు చేసిన తరువాత నాటితే మంచి ఫలితములు లభించగలవు

ఇదే విధముగా పెరుగుచున్న మొక్కలకు గార్డెన్స్కు పాఠములకు రేకి చికిత్స ప్రసరింపచేస్తూ మొక్కలు చెట్లు ఆరోగ్యముగా ఉంటూ మంచి పువ్వులు కాయలు ఫలములు లభించునట్లు ఫలితములు పొందవచ్చును రుచికూడ మెరుగు పడుతుంది

Reki to Animals : జంతువులు పక్షులకు రేకి

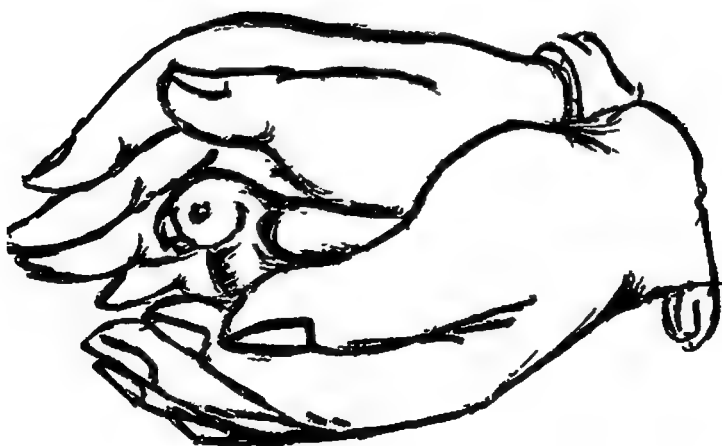
మనుష్యుల కన్న జంతువులు పక్షులు రేకి శక్తికి మంచి ఫలితము చూపిస్తాయి కొన్ని ముఖ్య స్థానాలు నిర్ణయించి వాటిపై రేకి శక్తిని ప్రసరింపచేయాలి కృతజ్ఞత ప్రార్థన మిగిలినవన్ని మౌనములే చిన్న పక్షులను రెండు అరచేతులమధ్య ఉంచుకొని రేకి ఇవ్వవచ్చును

ఇంకరేకి రేడియోలకు బేటరీస్కు టి విలకు కార్లకు ఇంట్లోవాడుకొనే కొన్ని పరికరములకు రేకి ప్రసరింపచేయవచ్చును మీ సమస్యలను భావంలో ఉంచుకొని రేకి ఇవ్వవచ్చును ఎదైన పని తలపెట్టినపుడు అది త్వరగా దిగ్విజయముగా జరుగుటకు పిల్లలు పరీక్షలు బాగా వ్రాయటానికి మొదలైన అనేక సమయాలలో రేకి శక్తిని ఉపయోగించుకొనవచ్చు

మొక్కలకు రేకి



పక్షులకు రేకి



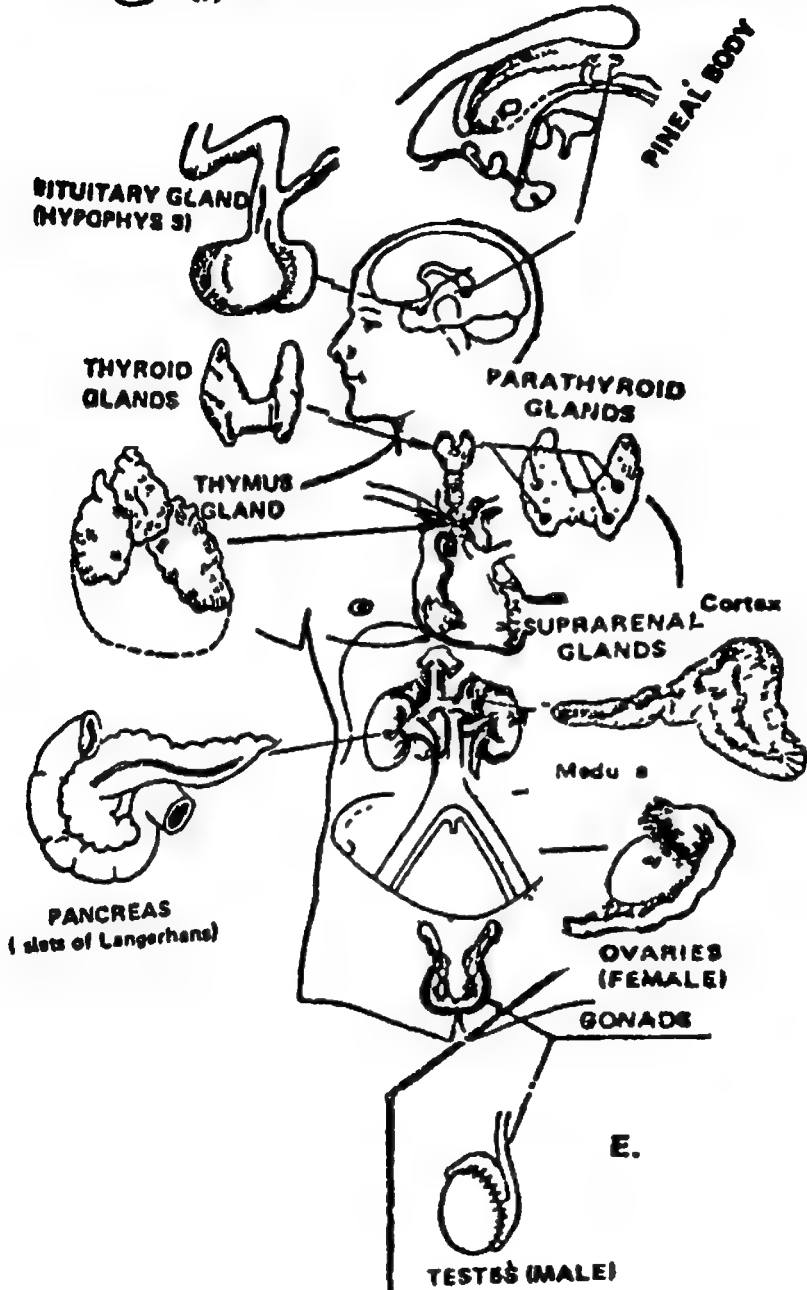
జంతువులకు రేకి



ఇతర పరికరములకు రేకి



ఎండోక్రైన్ గ్లాండ్స్ (వినాశగ్రంథులు) పోషకాలు .



8

ప్రాణశక్తి నూతన
చైతన్యం ఏర్పడి
వివిధ జీవఅవయవాలు
సక్రమంగా పని
చేయడం

ఆర్ఎన్ఎ డిఎన్ఎ వ్యవస్థను
సక్రమపరచి వివిధ
ఎంజైములు, మాంసకృత్తుల
పునర్నిర్మాణము కణాల విభజన
మొదలైనవి
మెరుగుపడతాయి

వ్యాధి నిరోధక,
సమన్వయ సంపూర్ణ
సమర్థ వంతప్రాణ శక్తి
వ్యవస్థ రూపొందును

7

వివిధ
వ్యాధికారణముల
ప్రభావములు దాగి
ఉన్న లోతుకంటే చేరి
పనిచేయును

రేక్తి

చికిత్స అద్భుత
ఫలితాలు

1

శరీరము మనస్సు
స్థిరపడును ఏకాగ్రత
పరిశీలన, అవగాహన
వివేకము విజ్ఞానము
చురుకైన ఆలోచనలు
జ్ఞాపకశక్తి ఆధ్యాత్మిక శక్తి
మొదలైన క్రమేణ
మెరుగుపడతాయి

6

శక్తికేంద్రాలలోచక్రాలలోశక్తి
మెరుగుపడి
సమన్వయము
చెందుతాయి

5

ప్రాణశక్తి, ధన ఋణ
తరంగ వ్యవస్థ
సమన్వయము
చెందును

4

ప్రాణశక్తి ప్రమానము
మెరుగుపడుతుంది

3

వివిధ
భావావేశాల
ప్రభావము
నుండి విముక్తి
ఏర్పరచడం

2

వివిధ శారీరక మానసిక
వత్తుడుల ప్రభావాల బారి
నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు

‘రేకీ’ చికిత్సా ప్రక్రియ గురించి, ఇటీవల లభించిన నూతన సమాచారం రేకీ దివ్య చికిత్సా ప్రక్రియ, ఏడు దశ ల త్రాంత్రిక బోధనలలో ఒక ఉన్నతమైన విద్యగా భావింపబడుచున్నది అని వర్ణించారు.

గారవ స్త్రీ పాలాహారన్ గారు ఈ మెకు రేకీలో పన్నెండు సంవత్సరాలు అనుభవం కల్గి ఉన్నారు. మొట్ట మొదటి సారిగా ఈ అద్భుత దివ్య చికిత్సా విధానం పై 1989 సంవత్సరము జనవరి నెలలో మన భారత దేశములో ముంబాయి నగర లో శిక్షణా తరగతులు నిర్వహించారు.

ఈమె ఇటీవల ముంబాయిలో మహేష్ రామ చందనిగారి తోనిర్వహించిన సమావేశంలో రేకీ పూర్వ వృత్తాంతం గురించి ఈ విధంగా వర్ణించారు.

రేకీ శిక్షణ, చికిత్సలు, ప్రస్తుతం మూడు దశలుగా ఆచరింపబడుచున్నవి ఈమె కొంత కాలం క్రితం, అమెరికా దేశ టిబెట్ ప్రవక్త డా “ రిచర్డ్ బ్లాక్ వెల్ గురించి చదివారు. ఈయనకు రేకీ వ్యవస్థాపకుడు డా॥ మికా ఓఉషీ గారు సొంతంగా వ్రాసుకున్న పుస్తకం లభించింది.

డా॥ రిచర్డ్ బ్లాక్ వెల్ జనరల్ జార్జి బ్లాక్ వెల్ గారి కుమారుడు. ఈయన ఏడవ శతాబ్దానికి చెందిన, పురాతన సాహిత్యాలు జపాన్ దేశములో ఖరీదు చేసారు.

1993 సంవత్సరంలో ఇవి డా॥ రిచర్డ్ బ్లాక్ వెల్ గార్ని లభించాయి వీటినాల్గువంతు మాత్రమే ఇంగ్లీషు భాషలోనికి తర్జుమా గావించబడ్డాయి మొత్తానికి వీటి నుండి చాలా కొత్త విషయాలు, విజ్ఞానం పొందగల్గారు. డా॥ ఉషీయి ఇంత కాలము భావింపబడుచున్నట్లు ఆయన క్రైస్తవుడు కాదు క్రైస్తవ విద్యాలయములో అధ్యక్షులు కాదని వెల్లడచేసారు. పాలాహారన్ గారు డా॥ ఉషీ గార్ని స్వస్థత విధానాలతో అభిరుచి ఉండుట వలన, జపాన్ చైనా దేశాలకు సంబంధించిన వైద్య శాస్త్రాలలో శిక్షణ పొందారు. తరువాత మిషనరీ వైద్యుల వద్ద అలోపతి వైద్య విధానాలను కూడ నేర్చుకున్నారు. ఆయనకు ఇరువది సంవత్సరముల వయస్సులో మలేరియా జ్వరం వచ్చి ప్రమాద పరిస్థితి ఏర్పడింది జ్వరంలో ఏర్పడిన మై కంఠ్ కొన్ని అద్భుత

దృశ్యాలు గోచరించాయి స్వస్థత చేకూరిన తరువాత, ఆయన స్నేహితుని తండ్రి, అనుభవ ప్రవక్త పింగాన్ గారితో ఈ దృష్ట్యాల గురించి చర్చించారు

అప్పుడు ఉషీ ని గొప్ప వ్యక్తిగా భావించింగాన్ వారి వద్ద ఉంచుకొని శిక్షణ ఇస్తారు

7వ శతాబ్దంలో జపాన్ దేశంలో బెండాాయి, మరియు, పింగాన్ బౌద్ధ, సిద్ధాంతాలు ఆచరణలో ఉండెడివి ఇదే సమయంలో హిందూదేశ బౌద్ధ, మతాధి కారులు చైనా లో ఉండెడి వారు వీరు చూచి, కుకాయి అనే వారిద్దరికి బౌద్ధ సిద్ధాంతాలను బోధించారు. వీటిని వీరిద్దరు జపాన్ దేశంలో ప్రచారం చేసారు

డా రిచర్డ్ బ్లాక్ ఊహ ప్రకారం 7వ శతాబ్దంలో ఉన్న కుకాయే 19వ శతాబ్దంలో ఉషీ గా పునర్జన్మించారు అని భావించారు.

కుకాయిగారు జపాన్ దేశానికి తెచ్చిన దితంత్ర ఆఫ్ ది లైటింగ్ ఫ్లేష్ ఉషీ హీల్స్ ది బోడి అండ్ మైండ్ అనే గ్రంథాన్ని చదువుట ప్రారంభించారు దీనితో వారికి చాల అనుభూతులు కల్గాయి కాని వీటి గురించి నేర్పేగురువులు లేక పోవుట చేత ఆయనవీటిని సొంతంగానే సాధన చేసుకుంటారు మానసిక పరివర్తన కల్గి, ఇరువది ఒక్క రోజులు తప్పస్సు చేయుటకు నిర్ణయించు కొని తపస్సు పూర్తి చేసిన ఫలితమే వారు రూపొందించిన రేకి దివ్య చికిత్సా ప్రక్రియ

చివరిగా వారి అభి ప్రాయాన్ని వ్యక్త పరస్తూ Reiki Heals indirectly by calming the mind and raising the life force energy అనే పుస్తకాన్ని వ్రాసారు

ఆరోగ్యమైన ప్రాణశక్తి తరంగ వ్యవస్థ కు ప్రధానమైంది ప్రశాంతమైన మనస్సు అని అవగాహన చేసుకొని అనుగుణమైన నిత్యసాధనే సాగించుకోవాలి

BIBLIOGRAPHY

REFERENCE BOOKS

RECOMMENDED FOR SELF REALISATION, UNDERSTANDING, KNOWLEDGE, DEVELOPMENT, AND RAPID PROGRESS IN LIFE TOWARDS POSITIVE SIDE.

- 1) The Reik Hand Book by Larry and Arnold
- 2) Heal your body by Louise L Hay
- 3) Hawayo Takata's Story
- 4) Empowerment through Reik by Paula Horan
- 5) The Psychology of Healing by Murry Hope
- 6) Reik Universal Life Force Energy by Bodo Baginski and Shaila Sheramon
- 7) Ageless body timeless mind by Dr Deepak Chopra
- 8) Bach Flower Therapy (Theory and Practice) by Mechthild Scheffer
- 9) Yoga Psychology by Sri Prabhat Ranjan Sarkar
- 10) The ancient science and Art of Pranayama by Choa Kok Sui
- 11) Holistic Approach to a way of better Living by Prof P Kesava Bhat
- 12) The Art of Living by S W Goenka
- 13) Core Energetics by John C Perrakos M D
- 14) Hands of Light by Barbara Ann Brennan
- 15) The findings of the third eye by Vera Stanley Ader
- 16) Light Emerging by Barbara Ann Brennan
- 17) New Era Healing by Kuapat E Krishnamacharya
- 18) The Reik factor by Barbara Ray
- 19) You the Healer by Hose Silva and Robert B Stone
- 20) The Cosmic Octave by Hans Cousto
- 21) Chakra Breathing by Hemut G Seczka
- 22) The Healing touch by Malcolm Brown
- 23) Heal your Body - The mental causes for Physical illness and The Metaphysical Way to overcome them by Louise L Hay

శక్తి కేంద్రాలు (చక్రములు) - వాటి నిష్ఠయభావాలు

- 1 మూలాధారము : రేకి నాకు అన్ని సమయాల్లోను రక్షణ కల్గిస్తూ, అన్ని మంచిగుణాలతో సమర్థవంతంగా అన్నివనులు నిర్వహించుకొనుచూ ధైర్యంగా నిలబడే శక్తిని ఇస్తుంది
- 2 స్వాధిష్ఠానము రేకినాకు ధైర్యము అత్మవిశ్వాసాలను కల్గించి శారీరక మానసిక స్థిరత్వాన్ని కాపాడుతూ, లైంగిక సమర్థతనిస్తూ నుఖ సంతోషాలనిస్తుంది
3. మణిపురము రేకి నాకు మంచి సహనము ఓర్పు క్షమాభావాల నొసంగి వివేకము విజ్ఞానాలతో యోగ్యునిగా తీర్చిదిద్దును
- 4 అనాహతము రేకి నాలో ప్రేమ కరుణ దయాభావాలను నెలకొల్పి, నాకు ఏ విధమైన బాధలు కష్టాలు లేకుండా కాపాడుతూ ఉంటుంది
- 5 విశుద్ధ రేకి నాలో ఏ విధమైన శారీరక మానసిక మలినములు లేకుండా రక్షణ ఇస్తూ అంతా మంచినే ఆచరిస్తూ నాలోని భావాలను స్ఫుటంగా వ్యక్తం చేయగలుగుతూ సమర్థవంతంగా మాట్లాడగల్గే శక్తినిస్తుంది
- 6 అజ్ఞా రేకి నాకు జీవితంలో, అన్ని మానసిక శక్తులను ప్రసాదిస్తూ నూతనమైన విజ్ఞానాన్ని కలుగజేస్తూ జీవన జ్యోతిని వికసింపజేస్తూ ఉన్నత స్థాయిని చేరుకొనే భాగ్యానిస్తుంది
- 7 సహస్రారము : రేకి నాకు జీవితమంతా దైవశక్తి తోడూ, నీడగా ఉంటూ అన్ని శక్తులను ప్రసాదిస్తూ, అతి ఉన్నతస్థాయికి చేర్చి జీవాత్మ - పరమాత్మతో ఐక్యమయ్యే అద్భుత శక్తి నొసంగును

అనే భావాలను మనస్సులో నెలకొల్పుకొనే సాధన

అతి ఉత్తమ ఫలితాల నిష్పగలదు

Whenever beauty is perceived, ugliness arises
Whenever good is perceived, evil arises
Existence gives rise to non-existence,
And confusion brings about simplicity
High gives rise to low,
Noise brings about silence,
And before opposes after in sequence
Therefore, the truly wise man goes about doing
Nothing and teaching without words
He possesses all and achieves unity with everything
He produces, but he does not possess.
He rounds off his life but does not claim success.
Because he does not claim, he cannot lose.

Lao Tse

REIKI

*is gods love in its purest form.
It is completely unconditional.
It demands nothing of the giver not of the receiver.
It propounds no creed or dogma.
It requires no specific belief in
the supreme being or in reiki itself.
used in its traditional form, as developed
by Dr. Usui in the Usui System of natural Healing
reiki heals the body and emotions, bringing them
into balance and promoting health,
happiness,
prosperity
and
long life.*

Reiki

**The Usui System of
Natural Healing**

A HOLISTIC METHOD OF

TREATMENT

FOR

TOTAL RELAXATION &

STRESS RELEASE

SELF TREATMENT OF MIND

BODY AND SOUL

ABSENTEE HEALING

AND

PROFESSIONAL PRACTICE

DR. M.G.R. INTEGRATED ALTERNATIVE MEDICAL SYSTEMS AND YOGA

EDUCATIONAL SOCIETY (REGD) N 1992
RESEARCH TREATMENT TRAINING & HOLISTIC HEALING CENTRE
299/2RT V JAYANAGAR COLONY HYDERABAD A P ND A
P N 500 057 PHONE 3341680 (STD 040)

DIRECTOR DR M GANGA RAO (MGR)
MBBS DO MS(EYE) HMD S DSc DAc MD (ACU) D PYOGA
DOCTOR OF CHUNG BOTHERAPY RADONCS & OTHER HEALING THERAPIES

MASTER OF REIK AND COSMIC HEALING

MAIN AIMS OF THIS CENTRE ARE

- 1 TO BRING AN AWARENESS OF ROOT CAUSES OF DISEASES
- 2 THE NEED FOR REGULAR PRACTICE OF TAKING CARE OF EVERY PART OF THE BODY IN AN INTEGRATED WAY FOR EARLY CONTROL OF ANY DISEASE
- 3 TO MAKE UNDERSTAND THE DIFFERENCE BETWEEN TREATMENT & HEALING
- 4 THE NEED FOR INTEGRATING PHYSICAL, PRANIC MENTAL, EMOTIONAL, SPIRITUAL & OTHER COMPLEMENTARY HEALING METHODS FOR EARLY CONTROL OF ANY DISEASE
- 5 TO BRING AN AWARENESS OF THE INTEGRATED APPROACH WHICH IS NAMED AS COSMIC HEALING AND TRAIN THE INTERESTED CANDIDATES IN THIS SYSTEM
- 6 COSMIC ENERGY BELONGS TO EVERY BODY HENCE THIS CENTRE AIMS AT PROPAGATING THIS SYSTEM OF EFFECTIVE SELF HEALING AND HEALING OTHERS TO EVERY BODY RESPECTIVE OF RELIGION CASTE SEX AND FEES SHOULD BE WITHIN THE REACH OF A COMMON MAN ALSO

COSMIC HEALING IS TAUGHT IN THREE DEGREES
INTERESTED CANDIDATES MAY CONTACT AT THIS CENTRE OR BY
PHONE FOR DETAILS

**LEARN COSMIC HEALING THE UNIQUE INTEGRATED SCIENCE & ART
OF TOTAL HEALING OF BODY PRANA MIND INTELLECT EMOTIONS
AND BRING PERFECT COORDINATION AMONG THEM**

**LEARN REIKI COSMIC HEALING ACUPUNCTURE
(CLASSICAL AND SUJOK) RADONCS BACH FLOWER - REMEDIES
CHAKRA MEDITATION & COLOUR HEALING**

MGR

రికి మాస్టర్ , యోగి

డా యం. గంగారావు (యం జి ఆర్) గారి ఆధ్వర్యంలో

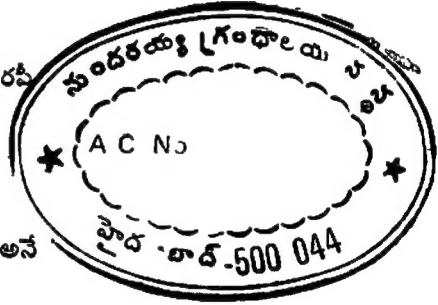
రికి శిక్షణ

ప్రత్యేక శిక్షణాతరగతులు, నిత్యశిక్షణా కార్యక్రమాలు

సమన్వయ యోగ సాధన శిక్షణ నేత్ర వ్యాధులకు సమన్వయ
యోగసాధన శిక్షణ నేత్రవ్యాధులకు సమన్వయ వైద్యము

- 1 ఆక్యుపంచర్ ప్రెషర్
- 2 ముఖమునకు వన్నె ఇచ్చుటకు
- 3 బేవ్ పూల మందుల వైద్యము
- 3 అయస్కాంత చికిత్సలు
- 4 ప్రకృతి వైద్య విధానములు
- 5 బయో బెస్టింగ్ మరియు బయోథెరపీ
- 6 నవరత్న నవనర్ణ చికిత్సలు
- 7 నాడీపరీక్ష వ్యాధి నిర్ణయము
- 8 తత్వానుగుణ అహార సలహాలు
- 9 రేడియానిక్స్ రేడియా స్టీషియా అనే తరంగ టెలిథెరపీ వైద్యము
- 10 రేడియానిక్ హోమియోపతి
- 11 శ్వాస వ్యాయామములు ప్రాణాయామము

ధారణ ధ్యాన సవికల్ప సమాధి నిర్వికల్ప సమాధి
మొ వాటితో వైద్యము శిక్షణ కొరకు సంప్రదించవచ్చును



సంప్రదించాల్సిన స్థలం వేళలు
ఉదయం 8 నుండి 12 వరకు- సాయంత్రం 5 నుండి 8గం వరకు
299/ 2ఆర్టి విజయనగర్ కాలనీ
హైదరాబాద్ - 500057
ఫోన్ 3341680

3627

With the best compliments from :

THE ANDHRA SUGARS LIMITED

Venkatarayapuram, TANUKU - 534 215 W.G. Dist. (A.P.)



Manufacturers of :

Sugar, Industrial Alcohol, Acetic Anhydride, Acetic Acid,
Ethyl Acetate, UDMH, MMH, Aspirin, Sulphuric Acid,
Superphosphate, Caustic Soda / Caustic Potash (Lye & Flakes)
Chlorine, Ferric Alum, Hydrochloric Acid, Chlorosulphonic Acid,
Edible/Non-Edible Oils,

Chemical Plant Equipments &
Turn-Key Projects.

TANUKU :

Grams : SUGARS
Phones : 4911 (8 lines)
Telex : 04706-242
Fax : 08819-4168

KOVVUR :

CHEMICALS
31597, 31598
0474-242
08817-31218

GUNTUR :

OIL PRODUCT
235533, 235604
0471-239
0863-290060

HYDERABAD :

237303-237304
0425-6570
040-210703

NEW DELHI :

NITROGEN
6886940
031-72027
011-6886947